"স্বাস্থ্য-সমাচার" পুস্তকাবলী। সংখ্যা ১

স্বাস্থ্য-নীতি।

(ব্যক্তিগত)

PERSONAL HYGIENE.

ডাক্তার শ্রীকার্ত্তিক চন্দ্র বসু এম্, বি,

সম্পাদিত

"স্বাস্থ্য-সমাচার" হইতে পুনর্মুদ্রিত।

"স্বাস্থ্য-সমাচার" কার্য্যালয়

৪৫নং আমহার্ষ্ট ষ্ট্রীট, কলিকাতা।

মূল্য দুই আনা।

সূচী পত্র।

স্বাস্থ্য-নীতি।

প্রাতঃক্রিয়া।

বর্ত্তমান ও অতীত কালের প্রাচ্য এবং পাশ্চাত্য সকল স্বাস্থ্যতত্ত্ববিৎ পণ্ডিতের মতে প্রাতরুত্থান স্বাস্থ্য-রক্ষার বিশেষ সহায়ক। আমাদের দেশের শাস্ত্রকারেরা ব্রাহ্মমুহূর্ত্তে শয্যাত্যাগের ব্যবস্থা দিয়াছেন। সূর্য্যোদয়ের ৯৬ মিনিট পূর্ব্ব হইতে ৪৮ মিনিট পূর্ব্ব পর্য্যন্ত কালকে ব্রাহ্মমুহূর্ত্ত বলা হয়। স্বাস্থ্যকামী মানবের এই সময়ের মধ্যেই শয্যা ত্যাগ করা অবশ্য কর্ত্তব্য। প্রাতঃকালীন শোভা ও প্রাতঃসমীরণ, শরীর ও মনের তৃপ্তিদায়ক এবং বলবর্দ্ধক। যাঁহারা সূর্য্যোদয়ের পর পর্য্যন্ত নিদ্রা যান, তাঁহাদের এই অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস পরিত্যাগ করিয়া প্রত্যুষে শয্যাত্যাগ করা উচিত।

প্রাতরুত্থান।

প্রত্যুষে গাত্রোত্থানের পর মলমূত্রাদি ত্যাগ করা কর্ত্তব্য। প্রাতে মল ত্যাগের পর শরীরে বিশেষ স্ফূর্ত্তি অনুভূত হয়, শরীর পবিত্র হয় এবং কর্ম্মে উৎসাহ জন্মে। প্রাতে কোষ্ঠ পরিষ্কার না হইলে স্ফূর্ত্তির অভাব হয় এবং আহারে বিশেষ রুচি থাকে না। দিন কতক চেষ্টা করিলে সকলেরই প্রত্যুষে মলত্যাগের অভ্যাস হইতে পারে। কোষ্ঠবদ্ধতা থাকিলে, রাত্রে শয়নের পূর্ব্বে ও প্রাতে শয্যা হইতে উঠিয়া পূর্ণ মাত্রায় জলপান করা

শৌচক্রিয়াদি।

বিধেয়। অর্দ্ধরাত্রে উঠিয়া জলপান করা অনেক সময় কোষ্ঠকাঠিন্য নিবারণের প্রকৃষ্ট উপায়। নিদ্রিত অবস্থায় শরীরের অন্যান্য স্থানে জলের আবশ্যক কম বলিয়া অন্ত্রমধ্যে অধিক পরিমাণ জল যাইতে পায় এবং প্রাতে মল নির্গমনের বিশেষ সহায়তা হয়। অনেকে প্রত্যুষে শীতল জলপানের পরিবর্ত্তে ঈষদুষ্ণ জলপানের ব্যবস্থা দেন। শৌচাদি ক্রিয়া সম্পন্নের পর হস্ত পদাদি ধৌত করিয়া, গামছা দ্বারা উত্তমরূপে মুছিয়া ফেলা উচিত।

প্রাতে শৌচাদি ক্রিয়ার পর উত্তমরূপে মুখপ্রক্ষালন করা কর্ত্তব্য। অনেকে অল্প জল দ্বারা চক্ষু দুইটি ধৌত ও একটি কুল্‌কুচা দ্বারা দন্ত পরিষ্কার করিয়া থাকেন। এরূপ করা উচিত নহে। চক্ষু এবং দন্ত খুব ভাল করিয়া পরিষ্কার করা প্রয়োজন। দন্ত ভালরূপে পরিষ্কার না রাখিলে, খাদ্য দ্রব্যের অংশ দন্ত মধ্যে আটকাইয়া থাকে এবং পচিয়া মুখ হইতে দুর্গন্ধ বাহির হয়। দন্তের মূল খারাপ হইয়া যায়, রক্ত পড়ে এবং দন্তে পোকা ধরে। পক্ষান্তরে ঐ সকল পচা জিনিষ পাকস্থলীতে যাইয়া নানারূপ রোগ জন্মায়। দাঁতন ও মাজন দ্বারা দন্ত পরিষ্কার করা যায়। অনেকে আজকাল টুথব্রাসও ব্যবহার করিয়া থাকেন। মাজন ব্যবহারে মুখের দুর্গন্ধ নষ্ট হয় এবং দন্তের শুভ্রতা বজায় থাকে, কিন্তু দন্তের মধ্যে যে ময়লা থাকে তাহা পরিষ্কার হয় না। খড়ির গুঁড়া, ঘুঁটের ছাই, তামাকের গুলের গুঁড়া প্রভৃতি মাজনরূপে ব্যবহৃত হয়। কেহ কেহ সরিষার তৈল ও লবণ দিয়া দন্ত মার্জ্জন করিয়া থাকেন। ইহাতে কীটাণু বিনাশ ও দুর্গন্ধ নাশ দুই হইয়া থাকে।

মুখপ্রক্ষালন।

মোটা দানাওয়ালা দ্রব্য মাজনরূপে ব্যবহার করা উচিত নয়। ইহাতে দন্তের মাড়ি ক্ষয়প্রাপ্ত হইয়া থাকে। দাঁতন ব্যবহারে দুই প্রকার উপকার

পাওয়া যায়। প্রথমতঃ দাঁতনের সরু আঁইস দন্তমধ্যস্থিত ময়লা পরিষ্কারে সক্ষম, দ্বিতীয়তঃ দাঁতনে এক প্রকার কস্ আছে তাহা সঙ্কোচক ও কীটাণুনাশক উভয় গুণসম্পন্ন। নিমের দাঁতনই সর্ব্বোৎকৃষ্ট। শাল, বাবলা, আম, ভ্যারেণ্ডা এবং আশ্‌শাওড়া প্রভৃতির দাঁতনও ব্যবহৃত হয়। টুথব্রাসে দন্ত পরিষ্কার হয় বটে কিন্তু কীটাণুর নাশ ক্রিয়া সম্পাদিত হয় না। প্রত্যহ নূতন দাঁতন ব্যবহার করা যায় কিন্তু একই টুথ ব্রাস রোজ ব্যবহার করিতে হয়, সেজন্য ব্যবহারের পর তাহা উত্তমরূপে সাবান দ্বারা পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য। দন্ত পরিষ্কারের জন্য দাঁতন (বা টুথব্রাস) এবং ভাল মাজন দুই ব্যবহার করাই উত্তম।

দন্ত মার্জ্জনের পর জিহ্বা উত্তমরূপে পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য। সোনা, রূপা, তামা ও চাঁচাড়ি প্রভৃতি নানা প্রকারের জিভ্‌ছোলা ব্যবহার করা যাইতে পারে। জিহ্বা পরিষ্কার করিলে মুখের দুর্গন্ধ দূর হয় এবং আস্বাদ গ্রহণের শক্তি বর্দ্ধিত হইয়া থাকে।

প্রাতর্ভ্রমণ।

প্রাতর্ভ্রমণ স্বাস্থ্যের পক্ষে অতীব প্রশস্ত। প্রত্যূষে নির্ম্মল বায়ু সেবনে শরীর বেশ স্বচ্ছন্দে থাকে। প্রাতর্ভ্রমণে ব্যায়াম এবং বিশুদ্ধ বায়ু সেবন দুইই হইয়া থাকে। ইহাতে নিদ্রা-কালীন জড়তা দূর এবং শরীর দিবসের কর্ম্মের উপযোগী হয়। পাহাড়, নদীর তীর, ময়দান এবং সহরের বিস্তৃত রাজপথ প্রাতর্ভ্রমণের পক্ষে বিশেষ উপযোগী। দুর্ব্বলের পক্ষে নিজ সামর্থ্যানুযায়ী এবং সাধারণের পক্ষে এক ঘণ্টাকাল ভ্রমণ করা বিধেয়। সহরের অন্তঃপুরবাসিনী মহিলারা প্রত্যূষে ছাদের উপর কিছুক্ষণ পাদচারণ করিতে পারেন।

স্নান।

আমাদের শরীরের নানারূপ ক্লেদ প্রত্যহ লোমকূপ পথে নির্গত হইয়া থাকে। ত্বক্ নিয়মিত পরিষ্কার না রাখিলে, ঘর্ম্ম ও ধূলি প্রভৃতির দ্বারা লোমকূপ সমূহের মুখ রুদ্ধ হওয়ায়, ক্লেদ নির্গমনে বিশেষ ব্যাঘাত জন্মায়। ইহাতে শরীর অসুস্থ হয় এবং নানারূপ চর্ম্মরোগ দেখা দেয়। নিয়মিত স্নানে লোমকূপসমূহের মুখ বন্ধ হইতে পারে না এবং ত্বক্ পরিষ্কার থাকায় সহজে কোনরূপ চর্ম্মরোগ জন্মায় না। স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ রাখিবার জন্য প্রত্যেকের নিয়মিত স্নান করা অবশ্য কর্ত্তব্য।

স্নানের আবশ্যকতা।

প্রত্যহ শীতল জলে স্নান করাই প্রশস্ত। শীতল জলে স্নানে শরীরের তৃপ্তি ও বলবৃদ্ধি হয় এবং এই অভ্যাস বদ্ধমূল হইলে সহজে সর্দ্দি কাসি প্রভৃতি রোগ ধরিতে পারে না। নদী, তড়াগ কিম্বা পুষ্করিণীর নির্ম্মল জলে অবগাহন স্নানই বিশেষ তৃপ্তিদায়ক এবং স্বাস্থ্যের অনুকূল। বড় বড় সহরে কলের জল উত্তম, কিন্তু কলের জলে স্নান করিলে অবগাহন স্নানের ন্যায় তৃপ্তিলাভ করা যায় না। কলের মুখে ঝাঁজরী লাগাইয়া স্নান করিলে (shower bath) অনেকটা স্ফূর্ত্তি লাভ ও শরীর দৃঢ় হয়।

কিরূপ স্নান প্রশস্ত।

কোন কারণ বশতঃ জলাশয়ের জল অপরিষ্কৃত বা দুর্গন্ধময় হইলে তাহাতে স্নান করা উচিত নয়। বৃদ্ধ শিশু দুর্ব্বল অথবা যাহাদের শীতল জলে স্নান সহ্য হয় না তাহাদের পক্ষে ঈষদুষ্ণ জলই উত্তম। রোগীর জন্য চিকিৎসকের আদেশ অনুযায়ী ঈষদুষ্ণ জলে, ঘরের ভিতর স্নানের ব্যবস্থা করা উচিত। সুস্থ ও সবল ব্যক্তির পক্ষে গরমজলে স্নান প্রশস্ত নহে। ইহাতে ত্বকের সহ্যগুণ কমিয়া যায় এবং কোন কারণ বশতঃ অল্প ঠাণ্ডা

লাগিলেই, সর্দ্দি কাসি প্রভৃতি রোগ জন্মিয়া থাকে। কোন কার্য্যের জন্য স্নান করা ঘটিয়া না উঠিলে, অন্ততঃ শীতল জলে মস্তক ধৌত করা উচিত।

স্নানের সময়।

স্নানের নিরূপিত সময় থাকা বিধেয়। প্রাতে আহারের পূর্ব্বে স্নানই প্রশস্ত। আহারের অব্যবহিত পরে স্নান করা উচিত নয়। ইহাতে পরিপাকের ব্যাঘাত হয়। আবশ্যক হইলে আহারের দুই তিন ঘণ্টা পরে স্নান করা যাইতে পারে। পরিশ্রমের পর বিশ্রাম না করিয়া তাড়াতাড়ি স্নান করা উচিত নয়। শারীরিক পরিশ্রমের পর কিছুক্ষণ বিশ্রাম না করিয়া স্নান করিলে, সর্দ্দি, জ্বর প্রভৃতি হইবার সম্ভাবনা। সহ্য হইলে গ্রীষ্মকালে সন্ধ্যার পূর্ব্বে আর একবার স্নান করা যাইতে পারে, ইহাতে দিবসের সমস্ত শ্রান্তিদূর হইয়া থাকে।

তৈলমর্দ্দন

স্নান করিবার অনতিপূর্ব্বে শরীরে উত্তমরূপে তৈল মর্দ্দন করা কর্ত্তব্য। ইহাতে চর্ম্ম অধিকতর মসৃণ হয় এবং তৈলের কিয়দংশ চর্ম্ম মধ্য দিয়া প্রবিষ্ট হইয়া শরীরের পুষ্টিসাধন করে। গাত্রোপরি তৈলদানে বহিঃস্থ কীটাণু প্রভৃতি চর্ম্মপথে শরীরের মধ্যে প্রবিষ্ট হইতে পারে না। তৈল দেওয়ার সময় সর্ব্বাঙ্গ উত্তমরূপে মর্দ্দন করা কর্ত্তব্য। মর্দ্দন এক প্রকার ব্যায়াম। ইহা দ্বারা চর্ম্মের রক্তবহা নাড়ী মধ্যস্থ শোণিত প্রবাহ বৃদ্ধি পাওয়ায়, চর্ম্ম সতেজ পুষ্ট ও দৃঢ় হয় এবং কোন প্রকার চর্ম্মরোগ জন্মিতে পারে না। ঘাড় ইত্যাদি উত্তমরূপে মর্দ্দন করিলে সহজে মচকাইয়া যাইতে পারে না। অনেক ধনী ব্যক্তি সুনিপুণ তৈলমর্দ্দনকারী ভৃত্য নিযুক্ত করিয়া থাকেন। ইহাতে তাঁহাদের অনেকটা ব্যায়ামের কার্য্য হয়। মস্তকে তিল তৈল বা নারিকেল তৈল ব্যবহার করা বিধেয়। কুন্তলরাশি পরিশোভিত স্ত্রীলোকদের মস্তকে নারিকেল তৈলদান সঙ্গত। কারণ সুদীর্ঘ কেশরাশি

জনিত মস্তিষ্কের উষ্ণতা প্রশমনে নারিকেল তৈল বিশেষ উপযোগী। সর্ব্বাঙ্গে সরিষার তৈল মর্দ্দন করাই প্রশস্ত। সরিষার তৈল চর্ম্মরোগ নিবারণে বিশেষ উপযোগী। তৈল মর্দ্দনে লোমকূপ সমূহ বদ্ধ হইয়া যায় সুতরাং তৈল মর্দ্দনান্তে অধিকক্ষণ অস্নাত অবস্থায় থাকা অনুচিত।

সাবান ব্যবহার।

অনেকে তৈলের পরিবর্ত্তে সাবান ব্যবহার করিয়া থাকেন। উৎকৃষ্ট সাবান ব্যবহার করাই বিধেয়। অপকৃষ্ট সাবান চর্ম্মের পক্ষে বিশেষ অনিষ্টকর। উৎকৃষ্ট সাবানে তৈলের ভাগ অধিক এবং অপকৃষ্ট সাবানে ক্ষারের ভাগ অধিক থাকে। অনবরত সাবান ব্যবহারে চর্ম্ম রুক্ষতাপ্রাপ্ত হয়। সাবান গাত্রমল দূরীকরণে সক্ষম কিন্তু তৈলের ন্যায় চর্ম্মকে সবল সতেজ ও মসৃণ রাখিতে সক্ষম নহে। মধ্যে মধ্যে দুই একদিন সাবান ব্যবহার করা মন্দ নহে। ঘামাচি ইত্যাদি গ্রীষ্মকালীন পীড়ার সাবান ব্যবহারে অনেকটা উপশম বোধ হইয়া থাকে।

স্নানের নিয়ম।

প্রতিদিন এক জলাশয়ে স্নান করা বিধেয়। একদিন নদীতে একদিন পুষ্করিণী বা কূপের জলে স্নান করা উচিত নহে। স্নানের জন্য জলাশয়ে নামিবার পূর্ব্বে প্রথমে মস্তকে জল দেওয়া কর্ত্তব্য। অগ্রে শরীর জলে নিমজ্জিত করিলে, মস্তকে হটাৎ রক্ত উঠিয়া শিরঃপীড়াদি জন্মিতে পারে। বাড়িতে তোলাজলে বা কলের জলে যাঁহারা স্নান করেন, তাঁহাদেরও এই নিয়ম পালন করা উচিত। সহসা শীতল জল গায়ে দেওয়া স্বাস্থ্যহানিকর। বিশেষতঃ গর্ভবতী স্ত্রীলোকদিগের এই নিয়মটির উপর বিশেষ দৃষ্টি রাখা অবশ্য কর্ত্তব্য। অবগাহন স্নানকারীর মধ্যে যাঁহার সন্তরণ অভ্যাস আছে, তাঁহার স্নানের সময় কিছুক্ষণ সন্তরণ করা কর্ত্তব্য। সন্তরণে আমোদ ও শরীরের ব্যায়াম জন্য বলবৃদ্ধি দুইই হইয়া থাকে। বালকেরা সন্তরণের

সময় পুষ্করিণীর উচ্চপাড় হইতে লম্ফ প্রদান করিয়া থাকে, এরূপ করার সময় বিশেষ সাবধানতা অবলম্বন করা উচিত। অসাবধানতার ফলে অঙ্গহানি বা বক্ষ ও মস্তকে জোরে জলের বা জলস্থিত কোন বস্তুর আঘাত লাগিলে মৃত্যু ঘটিতে পারে। স্নানের সময় গামছা দ্বারা উত্তমরূপে গাত্র মার্জ্জনা করা কর্ত্তব্য। ইহাতে ত্বকস্থ তৈল ও ময়লাদি উঠিয়া গিয়া লোমকূপ সমূহ বেশ পরিষ্কার হইয়া যায়। অবশ্য এত জোরে মার্জ্জনা করা উচিত নয়, যাহাতে ত্বক্ জ্বালা করে। অপরের গামছা ব্যবহার করা উচিত নয়। এইরূপ সাবধানতা অবলম্বনে নানাপ্রকার চর্ম্মরোগ হইতে নিষ্কৃতি পাওয়া যায়। অধিকক্ষণ ধরিয়া স্নান করা অবিধেয়। অধিকক্ষণ জলে থাকিলে ত্বকের কৈশিক নাড়ী সমূহের সঙ্কোচনহেতু রক্তাবরোধ হইতে পারে।

স্নানান্তে।

স্নানের পরই সর্ব্বাঙ্গ শুক্না কাপড় দ্বারা মুছিয়া, উপযুক্ত বস্ত্রাদি দ্বারা আবৃত করা উচিত। অধিকক্ষণ আর্দ্রবস্ত্রে থাকা অন্যায়। অধিকক্ষণ আর্দ্র বস্ত্রে থাকিলে জ্বর সর্দ্দি প্রভৃতি রোগ জন্মিতে পারে। আমাদের দেশে স্ত্রীলোকেরাই অনেকক্ষণ আর্দ্রবস্ত্রে থাকেন, ইহা স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর। বাটী হইতে জলাশয় দূর হইলে শুষ্ক বস্ত্রাদি সঙ্গে লইয়া যাওয়া কর্ত্তব্য। তাহা হইলে স্নানের ঘাটেই আর্দ্রবস্ত্র পরিত্যাগ করা চলে। গামছা উত্তমরূপে পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য যেন কোনরূপ গাত্রমল বা তৈল তাহাতে লাগিয়া না থাকে। স্নানের পর চিরুণী ব্যবহার করা উচিত। নিয়মিত চিরুণী ব্যবহারে খুস্কি উকুন প্রভৃতি কেশরোগ নিবারিত হয় এবং মস্তকে কোনরূপ ময়লা জমিয়া থাকিতে পারে না। স্ত্রীলোকদিগের চুল অগ্রে উত্তমরূপে শুকাইয়া পরে চিরুণী ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। চুল আঁচড়ান বাবুয়ানি বলিয়া পরিত্যাগ করা উচিত নহে। মস্তক পরিষ্কার রাখার পক্ষে ইহাই উত্তম ব্যবস্থা। অপরের ব্যবহৃত চিরুণী ব্যবহার করা উচিত নয়।

আহার।

জীবন ধারণের জন্য প্রাণী মাত্রেরই আহারের আবশ্যক। বিনা আহারে কেহই বাঁচিয়া থাকিতে পারে না। কাজকর্ম্ম, নড়াচড়া, শ্বাসপ্রশ্বাস প্রভৃতি সকল অবস্থাতেই আমাদের দেহ নিত্য ক্ষয়প্রাপ্ত হইতেছে। শরীরের এই ক্ষয় পূরণ, শরীরের বৃদ্ধি সাধন, তাপজনন ও শক্তি উৎপাদনের জন্য উপযুক্ত খাদ্যের আবশ্যক। আমাদের শরীরের ষ্টিম্ ইঞ্জিনের সহিত তুলনা করা যাইতে পারে। ষ্টিম্ ইঞ্জিন চালাইবার জন্য যেরূপ কয়লার আবশ্যক হয়, আমাদের শরীরকে কার্য্যকারী করিয়া রাখিতে হইলে সেইরূপ খাদ্যের আবশ্যক। অগ্নিযোগে কয়লার দহন ক্রিয়া হইতে উৎপন্ন তেজের দ্বারা ইঞ্জিন চালিত হয়। আমাদের দেহ মধ্যেও এইরূপ দহন ক্রিয়া অনবরত চলিতেছে। খাদ্য হইতে শরীরাভ্যন্তরে নানারূপ প্রক্রিয়া দ্বারা উৎপন্ন তেজই আমাদের দেহের তাপের ও সর্ব্বপ্রকার শক্তির উৎপাদক। ইঞ্জিনে অল্প কয়লা দিলে ইঞ্জিন যেমন অধিকক্ষণ চলে না, সেইরূপ যথেষ্ট পরিমাণ খাদ্যাদি না পাইলে আমাদের শরীরও অধিকক্ষণ কার্য্য করিতে পারে না। আহারের অভাব হইলে শরীর ক্রমশঃ বলহীন ও কৃশ হইতে থাকে এবং অল্পদিনের মধ্যেই মৃত্যু ঘটে। জীবন ধারণ, দেহের বলবৃদ্ধি ও স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য সকলেরই উপযুক্ত আহারের আবশ্যক।

আহারের আবশ্যকতা।

জীবনধারণ ও রসনার তৃপ্তির জন্য আমরা বিভিন্ন প্রকারের দ্রব্য আহার করিয়া থাকি। নানাপ্রকার শস্য, ফল মূলাদি, মৎস্য, পশু ও পক্ষীর মাংস, ডিম্ব এবং দুগ্ধ, গুড় প্রভৃতি আমাদের আহার্য্য মধ্যে গণ্য। একমাত্র দুগ্ধ ব্যতীত অন্য কোন একটী খাদ্যের উপর নির্ভর করিয়া আমরা জীবন ধারণ করিতে

আহার্য্য দ্রব্য।

পারি না। শরীর গঠনোপযোগী বিভিন্ন উপাদানসমূহের জন্য বিভিন্ন প্রকারের খাদ্য গ্রহণ করিতে হয়। দুগ্ধে শরীর গঠনোপযোগী সকল উপাদানই বর্ত্তমান আছে। এইজন্য দুগ্ধপোষ্য শিশুর শরীর পুষ্টির জন্য অন্য কোন খাদ্যের আবশ্যক হয় না। দেশভেদে, জাতিভেদে ও রুচিভেদে আহার্য্যের বিভিন্নতা দৃষ্ট হয়। সকল সভ্যদেশেই ধান্য, গম, ভুট্টা প্রভৃতি কৃষিলভ্য শস্যের কোন না কোন একটী প্রধান খাদ্যরূপে ব্যবহৃত হয়। ইহার সহিত মনুষ্যেরা অবস্থানুযায়ী মৎস্য, মাংস, ফলমূল, দুগ্ধ ইত্যাদি নানারূপ দ্রব্য ভোজন করিয়া থাকে।

অসভ্য মানবে স্বভাবজাত ফলমূল ও মৃগয়ালব্ধ পশু পক্ষীর আমমাংসে বা অর্দ্ধদগ্ধ মাংসে উদর পূরণ করে। সুসভ্য মানবে রন্ধনাদির দ্বারা নানাপ্রকার উপাদেয় খাদ্যসামগ্রী প্রস্তুত করিয়া খাইয়া থাকে। পাশ্চাত্য-দেশে মাংসের প্রচলন অধিক। আমরা শস্য ও ফলমূলাদির উপরই বেশী নির্ভর করি। দুগ্ধ এবং দুগ্ধোৎপন্ন দধি, মাখন, ঘৃত ও ছানা প্রভৃতি সকলের অতি উপাদেয় খাদ্য। চাউল বাঙ্গালীর এবং গম ও ভুট্টা পশ্চিমবাসীর প্রধান খাদ্যরূপে ব্যবহৃত হয়। নানাপ্রকার ডাল ভারতে সকলেই ব্যবহার করেন। মাংসের ব্যবহার এদেশে অপেক্ষাকৃত অল্প; বাঙ্গালীর মৎস্য অতি প্রিয় খাদ্য। পশ্চিম ভারতে অনেকে মৎস্য, মাংস প্রভৃতি মোটেই আহার করেন না। প্রায় সকলেই প্রত্যহ দুগ্ধ বা তদুৎপন্ন কোন না কোন দ্রব্য গ্রহণ করিয়া থাকেন। দরিদ্রের পক্ষে ডাল ভাত বা ডাল রুটিই যথেষ্ট। আমাদের সাধারণ খাদ্য দ্রব্যাদির মধ্যে ডালই সর্ব্বাপেক্ষা বলকারক। মুগ, মসূর, ছোলা প্রভৃতি ডালে মাংসাপেক্ষা অধিক পুষ্টিকর পদার্থ থাকে। রসনার তৃপ্তি ও পরিপাকের সহায়তার জন্য আমরা খাদ্যদ্রব্যের সহিত তৈল, ঘৃত, লবণ ও নানারূপ মশলা প্রভৃতি মিশ্রিত করিয়া থাকি। কতকগুলি ফলমূল আমরা বিনা

রন্ধনেই ভোজন করি। কারণ ইহারা স্বভাবজাত অবস্থাতেই মুখরোচক ও পরিপাকোপযোগী। চা, কাফি এবং আচার প্রভৃতি আহার্য্যরূপে ব্যবহৃত হইলেও তাহারা আমাদের কোন পুষ্টিসাধন করে না।

আহার্য্যের উপাদান।

আহার্য্য দ্রব্যসমূহ হইতে আমরা শরীর গঠনোপযোগী নিম্নলিখিত উপাদানসমূহ প্রাপ্ত হই—(১) প্রোটিড্ বা আমিষজাতীয় (২) চর্ব্বি বা স্নেহজাতীয়, (৩) কার্ব্বোহাইড্রেটস্, শর্করা বা শালিজাতীয়, (৪) লবণ জাতীয় ও (৫) জল।

ছানা, ডিম্ব, মাংস, ময়দার রোলাম্ ও ডালের লেগুমিন্ প্রভৃতি পদার্থ আমিষ জাতীয়। আমিষ জাতীয় খাদ্যে (ক) দৈহিক উপাদান সকল প্রস্তুত করে এবং শরীর মধ্যে যে ক্ষয় হয় তাহা পূরণ করে, (খ) শরীরস্থ দহন ক্রিয়া নিয়মিত করে ও (গ) শরীরে তাপ উৎপাদন করে।

মৎস্য ও মাংসের চর্ব্বি, তৈল, মাখন প্রভৃতি পদার্থ স্নেহজাতীয়। স্নেহজাতীয় খাদ্যে (ক) চর্ব্বি প্রস্তুত করে ও (খ) শরীরে উত্তাপ এবং তেজ উৎপাদন করে।

চাউল, গম প্রভৃতি শ্বেতসার প্রধান দ্রব্য ও শর্করা ইত্যাদি পদার্থ শালিজাতীয়। শালিজাতীয় বস্তুই আমাদের প্রধান খাদ্য। ইহারা স্নেহ-জাতীয় খাদ্যের ন্যায় কার্য্য করে এবং তৎপরিবর্ত্তে ব্যবহৃত হইতে পারে। শালিজাতীয় খাদ্যে (ক) চর্ব্বি প্রস্তুত করে ও (খ) শরীরের উত্তাপ এবং তেজ উৎপাদন করে।

সাধারণ লবণ, ফল মূল ও শাকসব্জী মধ্যস্থ ফস্ফেট্ অফ্ লাইম্, পটাস্, সোডা, লৌহ ও মাংসে স্থিত গন্ধক প্রভৃতি পদার্থ লবণজাতীয়। লবণজাতীয় পদার্থ শরীরের পক্ষে অত্যাবশ্যকীয়। লবণ খাদ্যদ্রব্যে অল্প পরিমাণে বা একবারে না থাকিলে স্কার্ভিরোগ উপস্থিত হয়। আমাদের মুখনিঃসৃত লালা ও পাকস্থলী নিঃসৃত রসের পরিপাক শক্তি, লবণের

উপর নির্ভর করে। লবণজাতীয় খাদ্যে (ক) অস্থি প্রস্তুত করে ও (খ) পরিপাক ক্রিয়ার সাহায্য করে।

যেরূপ আহারে ভোক্তার শরীরের সমস্ত অভাব পূরণ হয়, তাহাই সেই ব্যক্তির পক্ষে প্রশস্ত। আমিষ-জাতীয় খাদ্য আমাদের শরীরের পক্ষে সর্ব্বাপেক্ষা আবশ্যকীয়, কেবল ইহারই দ্বারা শরীরের গঠন ও ক্ষয় পূরণ হইয়া থাকে। অপর জাতীয় খাদ্য দ্রব্যে এ কার্য্য করিতে পারে না। শালি জাতীয় খাদ্য দ্রব্যই আমরা অধিক পরিমাণে খাইয়া থাকি। এই শালিজাতীয় খাদ্যের উপর আমাদের প্রধানতঃ নির্ভর করিতে হয় কিন্তু খাদ্যকে সকল গুণবিশিষ্ট করিতে হইলে, শালিজাতীয় খাদ্যে কিছু স্নেহ ও আমিষ জাতীয় খাদ্য সংযোগ করিয়া লওয়া উচিত। এই জন্য পাশ্চাত্যবাসীরা রুটির সহিত মাখন, মাংস ও আমরা ভাতের সহিত ঘৃত ডাল খাইয়া থাকি। উপরোক্ত খাদ্য দ্রব্যাদির সহিত তরকারী যোগও সকল দেশে ব্যবস্থিত রহিয়াছে। যাহারা অতিশয় দরিদ্র তাহারাও ভাতে রসহিত শাকসব্জী ইত্যাদি আহার করে। লবণজাতীয় পদার্থ এই সকল শাকসব্জী ও তরকারীর মধ্যে প্রচুর পরিমাণে বর্ত্তমান থাকে। ফলমূলাদিতে লবণের প্রাচুর্য্যহেতু তাহারা আমাদের স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ উপকারী।

কিরূপ আহার প্রশস্ত।

খাদ্যের বিভিন্ন উপাদানের গুণ আলোচনা করিলে, স্পষ্টই বুঝা যায় যে এক খাদ্য সকলের পক্ষে সমান পুষ্টিকর নহে। শিশুর বর্দ্ধনশীলতা বয়স্ক ব্যক্তি অপেক্ষা অনেক অধিক এবং সেই জন্য শিশুর খাদ্যে অপেক্ষাকৃত অধিক পরিমাণে আমিষ জাতীয় উপাদান থাকা আবশ্যক। যাহারা অধিক কায়িক পরিশ্রম করে তাহাদের খাদ্যে শালিজাতীয় উপাদানের প্রাধান্য হওয়া উচিত। স্নেহজাতীয় খাদ্যের তাপ উৎপাদন করিবার

শক্তি, শালি ও আমিষজাতীয় খাদ্য হইতে অনেক বেশী বলিয়া, অতিশয় শীতপ্রধান দেশবাসীর খাদ্যে চর্ব্বির পরিমাণ অধিক থাকিতে দেখা যায়।

সাধারণের বিশ্বাস যে যত অধিক আহার করিবে, সে তত বেশী হৃষ্টপুষ্ট ও বলবান্ হইবে। এইরূপে সভ্যসমাজে ও অবস্থাপন্ন লোকেদের মধ্যে খাদ্যের পরিমাণ এবং গুরুত্ব অত্যধিক বৃদ্ধি পাওয়ায় নানারূপ রোগের উৎপত্তি হইতেছে। আবার খাদ্যের উপাদান উৎকৃষ্ট হইলে এবং উপযুক্ত পরিমাণ থাকিলেই যে স্বাস্থ্যোন্নতি হইবে এরূপ নহে। কারণ খাদ্যের ফলাফল ব্যক্তিগত রুচি, স্বাস্থ্য ও অগ্নিবলের উপর নির্ভর করে। বর্ত্তমানকালে শরীরতত্ত্ববিৎ পণ্ডিতেরা নানারূপ পরীক্ষা করিয়া প্রচার করিতেছেন যে অত্যধিক আহার জীবনহানিকর। তিন হাজার বৎসর পূর্ব্বে মহর্ষি চরক এই তথ্যই প্রচার করিয়া গিয়াছেন। প্রাচীনকালে আর্য্য ঋষিরা কেবল খাদ্য সম্বন্ধে বিচার করিয়া নিরস্ত হন নাই। তাঁহারা অগ্নিবল, শরীরের ক্ষমতা পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে অনুসন্ধান করিয়া খাদ্যের পরিমাণ ও বিভাগ নির্ণয় করিয়াছিলেন। মহর্ষি চরক বলিয়াছেন—

আহার্য্যের মাত্রা।

"মাত্রাশী স্যাৎ। আহারমাত্রা পুনরগ্নিবলাপেক্ষিণী।
যাবদ্ধ্যস্যাশনমশিতমনুপহত্য প্রকৃতিং যথাকালং
জরাং গচ্ছতি তাবদস্য মাত্রাপ্রমাণং বেদিতব্যন্তবতি।"

ইহার অর্থ—ভোক্তা পরিমিত ভোজী হইবে। কিন্তু এই মাত্রা অগ্নিবল সাপেক্ষ। মাত্রার প্রমাণ এই যে, যে পরিমাণে খাইলে ভুক্তদ্রব্য বিনাক্লেশে যথাকালে জীর্ণ হইবে তাহাই তাহার খাদ্যের মাত্রা।

ইহা হইতে বুঝা যাইতেছে যে কেবল ভক্ষণ করিলেই শরীরের পুষ্টি হয় না, এই সঙ্গে পরিপাক করা চাই। মোটামুটী হিসাবে পরিমিত

পরিশ্রমী বয়স্ক ব্যক্তির খাদ্যে শতকরা ১০ ভাগ আমিষজাতীয়, ৬০ ভাগ শালিজাতীয়, ১০ ভাগ স্নেহজাতীয় এবং ২ ভাগ লবণজাতীয় পদার্থ থাকা আবশ্যক। আহারের কোন একটি নির্দ্ধারিত মাত্রা থাকিতে পারে না। একজনের উপযোগী মাত্রা অপরের বিশেষ অনুপযোগী হইতে পারে। অভ্যাস, পরিশ্রম ও অগ্নিবল ভেদে মাত্রারও তারতম্য হইয়া থাকে। সাধারণতঃ একজন সহজ পরিশ্রমী বয়স্ক বাঙ্গালী ভদ্রলোকের জন্য নিম্নলিখিত পরিমাণ খাদ্য দ্রব্য আবশ্যক হইতে পারে।

চাউল (বা চাউল ও ময়দা)	এক পোয়া
ডাল	এক ছটাক
মাছ বা মাংস	এক ছটাক
তরকারী (আলু, পটোল, শাক ইত্যাদি) ...	এক পোয়া
দুগ্ধ	দুই পোয়া
ঘৃত ও তৈল	অর্দ্ধ ছটাক
মিষ্টান্ন	এক ছটাক

যাঁহারা মাছ কিম্বা দুধ খাইতে পান না, তাঁহাদের ডাল ও ভাত আরও অধিক পরিমাণে খাওয়া উচিত।

ঠিক উপরোক্ত তালিকা মত সকলকে খাইতে হইবে এরূপ নহে। অধিক পরিশ্রম করিলে শালিজাতীয় খাদ্যের পরিমাণ বৃদ্ধি করা কর্ত্তব্য। নির্দ্দিষ্ট খাদ্যের পরিমাণ স্মরণ রাখিয়া প্রত্যেকেরই নিজ নিজ স্বাস্থ্য সম্বন্ধে অভিজ্ঞতা ও রুচিমত আহারের পরিমাণ নির্দ্দিষ্ট করা উচিত। আহার সম্বন্ধে কোন একটা বাঁধাবাঁধি নিয়ম সকলের পক্ষে উপযুক্ত হইতে পারে না।

প্রতিদিন নির্দ্দিষ্ট সময়ে আহার করা বিধেয়। ইহাতে স্বাস্থ্য ভাল থাকে। একদিন ১০ টায় ও একদিন ২ টায়, এরূপ আহার করা উচিত নয়। অনির্দ্দিষ্ট সময়ে আহার স্বাস্থ্য-হানিকর।

আহারের সময়।

যাঁহার যে সময়ে অভ্যাস, সেই সময়েই তাঁহার ক্ষুধার উদ্রেক হইয়া থাকে। ক্ষুধার সময় আহার করিলে উত্তম পরিপাক হয়। সময়ে ক্ষুধা নিবৃত্তি না করিলে নানারূপ পীড়া জন্মে। একবার পূর্ণ আহারের পর ছয় ঘণ্টা কালের মধ্যে পুনরায় আহার করা উচিত নয়। এরূপ ভোজনে পরিপাকের ব্যাঘাত হয়। বর্দ্ধনশীল বালকের পরিপাক শক্তি ও ক্ষুধা অধিক হয়, তাহারা চার ঘণ্টা অন্তর ভোজন করিতে পারে। পরিশ্রমের পর কিছুক্ষণ বিশ্রাম করিয়া তবে আহারে প্রবৃত্ত হওয়া উচিত। শয়নের দুই ঘণ্টা পূর্ব্বে রাত্রির ভোজন শেষ করিতে পারিলে পরিপাকের সুবিধা হইয়া থাকে। সাধারণতঃ বয়স্ক ব্যক্তির পক্ষে মধ্যাহ্নের মধ্যে পূর্ণ ভোজন, এবং রাত্রি ৯টার মধ্যে নৈশ ভোজন সমাধা করা স্বাস্থ্যরক্ষার উপযোগী বলিয়া বোধ হয়। নিজ নিজ সুবিধামত ভোজনদ্বয়ের মধ্যের ব্যবধান ঠিক রাখিয়া, আহারের সময়ের এক আধ ঘণ্টা পরিবর্ত্তন করা যাইতে পারে।

আমাদের খাদ্যদ্রব্য দ্বিবিধ, প্রাণিজ ও উদ্ভিজ্জ। সাধারণতঃ আমরা প্রাণিজ খাদ্যকে আমিষ ও উদ্ভিজ্জ খাদ্যকে নিরামিষ বলিয়া থাকি।

আমিষ ও নিরামিষ।

মৎস্য, মাংস, ডিম্ব প্রভৃতি আমিষ এবং শস্য, ফলমূলাদির সহিত দুগ্ধ ঘৃত ইত্যাদি (প্রাণিজ হইলেও) নিরামিষ মধ্যে গণ্য। নিরামিষ ভোজীরা কেবল নিরামিষ দ্রব্য এবং আমিষ ভোজীরা নিরামিষ দ্রব্যের সহিত মৎস্য, মাংস, ডিম্ব প্রভৃতি আহার করিয়া থাকেন। নিরামিষ ভোজন বা আমিষ ভোজন উভয়ই স্বাস্থ্যের অনুকূল। অনেকে মাছ মাংস একেবারেই

গ্রহণ করেন না, আবার অনেকের এই সকল ব্যতীরেকে আহার অসম্পূর্ণ বোধ হয়। রুচি, সামাজিক প্রথা, অভ্যাস ও অবস্থানুসারে এইরূপ তারতম্য লক্ষিত হইয়া থাকে। অনেকের ধারণা যে মৎস্য মাংসাদি আহার করিলেই শরীর বলশালী ও ইহাদের অভাবে শরীর বলহীন হয়। এইরূপ ধারণা যথার্থ নহে। খাদ্য দ্রব্য যেরূপ হউক না কেন, তাহাতে শরীর পোষণকারী উপাদান সমূহ উপযুক্ত পরিমাণে থাকিলেই সেই খাদ্য আমাদিগকে বলশালী করিবে। শরীর গঠন ও শরীরের ক্ষয় নিবারণ জন্য যে আমিষজাতীয় উপাদানের আবশ্যক তাহা আমরা ইচ্ছানুযায়ী মৎস্য, মাংস বা ছানা, ডাল প্রভৃতি যে কোন খাদ্য হইতে গ্রহণ করিতে পারি। পশ্চিম ভারতে অনেকেই একেবারে নিরামিষাশী হইয়াও ভারতের অন্যান্য আমিষাশী প্রদেশবাসী অপেক্ষা অধিক বলশালী। আমাদের দেশে যে সকল বিখ্যাত পালোয়ান আছেন তাঁহাদের অধিকাংশই নিরামিষাশী। ইঁহারা ক্ষমতায় অনেক মাংসাশী ইউরোপীয়ান্ পালোয়ানকে পরাভূত করিয়াছেন। বঙ্গদেশে নিরামিষাহারী বিধবা মহিলাগণই বিনাক্লেশে অধিক পরিশ্রমের কার্য্য করিয়া থাকেন। আমিষ ভোজন বা নিরামিষ ভোজন কোনটী আমাদের পক্ষে প্রশস্ত তাহা নির্দ্ধারিত করা যায় না। রুচি, অভ্যাস এবং পরিপাকশক্তি অনুসারে যাঁহার যাহা ইষ্টকর, তিনি সেইরূপ ভোজন করিতে পারেন।

আহারের নিয়ম।

নির্দ্দিষ্ট নিয়মে আহার করা বিধেয়। আহারের অনিয়মে নানারূপ পীড়া জন্মে। সাধারণতঃ দুইবার আহারই অধিক প্রচলিত। একাহারও এদেশে অনেকে করিয়া থাকেন। কেহ কেহ অভ্যাস অনুযায়ী দুইবার পূর্ণ মাত্রায় আহার এবং দুইবার জলযোগ করেন। আহারের পূর্ব্বে হস্ত মুখ উত্তমরূপে ধৌত করা কর্ত্তব্য। আহারের স্থান ও ভোজনপাত্রাদি যেন

সকল সময়ে পরিষ্কার থাকে। আহার্য্য বস্তু সদ্য প্রস্তুত, পরিষ্কার ও লঘুপাক হওয়া আবশ্যক। এইরূপ আহারে তৃপ্তি ও পরিপাক ভাল হয়। গুরুপাক বাসি দ্রব্য ভোজন করা উচিত নয়, এরূপ করিলে পরিপাকের ব্যাঘাত ও স্বাস্থ্যহানি ঘটে। তাড়াতাড়ি ভোজন করা অন্যায়, ইহাতে খাদ্যদ্রব্যের স্বাদ গ্রহণ ও পরিপাকের বিঘ্ন হয়। সুপরিপাকের জন্য খাদ্যসামগ্রী উত্তমরূপে চর্ব্বণ করা কর্ত্তব্য। অধিকক্ষণ ধরিয়া ভোজন করাও উচিত নয়। ইহাতে খাদ্যদ্রব্য শীতল হইয়া যায়; তৃপ্তি বোধ হয় না, ভোজনের মাত্রা অধিক হইয়া থাকে এবং পরিপাক ক্রিয়া সুসম্পন্ন হয় না। আহারের সময় অধিক জলপান স্বাস্থ্যহানিকর। ভোজনকালে অধিক কথা বলা, হাস্য করা বা অন্যমনস্ক হওয়া উচিত নহে। প্রতিদিন একই দ্রব্য অথবা এক সঙ্গে নানাবিধ সামগ্রী আহার করাও উচিত নহে। ইহাতে খাদ্যে অরুচি এবং অগ্নিমান্দ্য রোগ জন্মিয়া থাকে। আমাদের দেশে তিথি বা বার হিসাবে খাদ্য দ্রব্যের পরিবর্ত্তন করা, স্বাস্থ্য রক্ষার পক্ষে উত্তম প্রথা। মধ্যে মধ্যে উপবাস দেওয়া স্বাস্থ্যের বিশেষ উপযোগী। চিকিৎসকেরা আজ কাল উপবাস চিকিৎসা দ্বারা নানাপ্রকার রোগ আরোগ্য করিতেছেন। অভ্যাস মত একাদশী বা অমাবস্যা, পূর্ণিমায় উপবাস করা ভাল। রাত্রে অল্পভোজনই স্বাস্থ্যের অনুকূল।

আহারান্তে মুখ উত্তমরূপে পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য। দন্তে যেন কোনরূপ খাদ্যের অংশ লাগিয়া না থাকে। ভালরূপে পরিষ্কার না করিলে খাদ্য অংশ পচিয়া থাকায় মুখ হইতে দুর্গন্ধ বাহির হয় এবং নানারূপ দন্তরোগ জন্মাইতে পারে। আহারের পর পান খাওয়ার প্রথা আমাদের দেশে অনেক দিন হইতে প্রচলিত আছে। আহারান্তে দুই একটী পান খাওয়া মন্দ নহে। ইহাতে মুখের দুর্গন্ধ দূর হয় এবং পরিপাক ক্রিয়ার কিঞ্চিৎ সহায়তা করে। পানের

আহারান্তে।

সহিত চুণ দেওয়া থাকে; সেই জন্য অম্লরোগে ইহার দ্বারা কিছু উপকার হইতে দেখা যায়। পানের অল্প উত্তেজনা শক্তি আছে বলিয়া অনেকে ইহা পছন্দ করেন না। ইউরোপীয়ানদের অনুকরণেও অনেকে ইহা পরিত্যাগ করিয়াছেন। অধিক পরিমাণে পান খাওয়া উচিত নয়, ইহাতে দন্তে দাগ ধরে এবং পরিপাকের ব্যাঘাত হয়। পানের পরিবর্ত্তে অল্প পরিমাণে লবঙ্গ, এলাইচ ও হরীতকী প্রভৃতি ব্যবহার করা যাইতে পারে। আহারের পর অন্ততঃ অর্দ্ধঘণ্টা কাল বিশ্রাম করা উচিত। আহারের পর বিশ্রাম না করিয়া কোনরূপ কার্য্যে রত হইলে, পরিপাকের ব্যাঘাত ও নানারূপ পীড়া জন্মিয়া থাকে।

জলপান।

জল বিনা কোন প্রাণী জীবনধারণ করিতে পারে না; জল প্রাণিগণের জীবনস্বরূপ। আমাদের শরীরের জন্য জলের আবশ্যক সর্ব্বপ্রথম। সমগ্র মানব শরীরের তিন ভাগের দুই ভাগ জল। রক্তে শতকরা ৯০ ভাগ, মস্তিষ্কে ও মাংসপেশীতে ৮০ ভাগ এবং অস্থিতে ১০ ভাগ জল বর্ত্তমান থাকে। জল দ্বারা রক্ত তরল থাকে, শরীর মধ্যে ভুক্ত বস্তর পরিপাক হয় এবং তাহা হইতে শরীরের পুষ্টি ও কার্য্যকরী শক্তি জন্মে। শরীরের ক্ষয়প্রাপ্ত অংশ সকল জলের সহিত মূত্রাদিরূপে বহির্গত হইয়া যায়। এইরূপে জল দ্বারা শরীরের পোষণ ও শোধনাদি সকল প্রকার কার্য্য নির্ব্বাহ হয় এবং আমরা সুস্থ দেহে জীবন যাপন করি। জলের অভাবে আমাদের পরিপাক ও পোষণ কার্য্যের ব্যাঘাত হয়, মাংসপেশীসকল এবং স্নায়ুমণ্ডলী নিস্তেজ হইয়া যায়, শরীর শুষ্ক ও শক্ত হইতে থাকে। রক্ত গাঢ় হওয়াতে শরীরের দূষিত অংশসমূহ বাহির হইতে পারে না ও শীঘ্রই রুগ্ন হইয়া পড়ে। অবশেষে অস্থিরতা আসিয়া থাকে ও অতি কষ্টে প্রাণবিয়োগ হয়। স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ রাখিবার জন্য সকলেরই উপযুক্ত পরিমাণে জলপান করা বিধেয়।

জলপানের আবশ্যকতা।

স্থানভেদে নদী, পুষ্করিণী বা কূপাদি হইতে আমরা পানীয় জল সংগ্রহ করিয়া থাকি। অন্য জলাশয় অপেক্ষা স্রোতস্বতী নদীর জল ব্যবহার করাই উত্তম। পানীয় জল নির্ম্মল, গন্ধহীন হওয়া উচিত। প্রাকৃতিক কারণে ও মনুষ্য কর্ত্তৃক নানা প্রকারে জলাশয়সমূহ দূষিত হইয়া থাকে। বৃষ্টির সময় চতুঃপার্শ্বের ময়লা ধুইয়া পতিত হওয়াতে এবং বৃক্ষ পত্রাদি ও মৎস্য পচিয়া

পানীয় জল।

থাকায় পুষ্করিণীর জল খারাপ হয়। লোকে মল মূত্র ত্যাগ করিয়া, স্নান করিয়া এবং বস্ত্র ও পাত্রাদি ধৌত করিয়াও পুষ্করিণীর জলকে পানের অযোগ্য করিয়া ফেলে। প্রত্যেক গ্রামে কেবলমাত্র পানীয় জল সংগ্রহের জন্য অন্ততঃ একটী করিয়া পৃথক্ পুষ্করিণী থাকা উচিত। স্বভাবতঃ নদীর জল বর্ষাকালে কলুষিত থাকে তাহাতে আবার পাট পচাইলে, মল, মূত্র ও মৃত জন্তু প্রভৃতি নিক্ষেপ করিলে যে বিশেষ দূষিত হয়, ইহা বলাই বাহুল্য। এই সকল কারণে বড় নদী অপেক্ষা অল্পস্রোত বা রুদ্ধস্রোত ছোট নদীর জলই অধিক কলুষিত হইয়া থাকে। এইরূপ নদীর জল বিশেষরূপে শোধিত করিয়া তবে পান করা উচিত। গঙ্গার ধারে যে সকল বড় বড় কল কারখানা আছে, তথাকার সহস্র সহস্র কুলি মজুরের মল বিশেষ প্রক্রিয়া দ্বারা তরলীভূত করিয়া গঙ্গাজলে নিক্ষিপ্ত করা হয়। এজন্য উহার জল অনেক দূর পর্য্যন্ত দূষিত এবং পানের সম্পূর্ণ অনুপযোগী হইয়া থাকে।

অগভীর কাঁচা কূপের জল অপেক্ষা, ইষ্টক, সিমেণ্ট প্রভৃতির দ্বারা চতুর্দ্দিক উত্তমরূপে গাঁথা গভীর কূপের জলই পানের পক্ষে উপযোগী। বৃষ্টির সময় চতুঃপার্শ্বস্থ ময়লা ধোয়া জল মৃত্তিকার ভিতর দিয়া সহজেই অগভীর কাঁচা কূপের মধ্যে আসিয়া জমে। এজন্য এইরূপ কূপের জল পানের জন্য ব্যবহার করা উচিত নয়।

যত প্রকারের দূষিত খাদ্যদ্রব্য আমরা আহার করি তাহার মধ্যে দূষিত জল পানে সর্ব্বাপেক্ষা অধিক অপকার হইয়া থাকে। পাকস্থলীতে অন্যান্য খাদ্যদ্রব্যাদির যখন পরিপাক হয় তখন পাকস্থলী নিঃসৃত পাচক রসের অম্লত্ব সকল দোষকে নষ্ট করে। কিন্তু জলপানের পর ইহা শীঘ্রই পাকস্থলী হইতে অন্ত্রমধ্যে প্রবাহিত হয় বলিয়া জলের সকল দোষই অবিকৃত অবস্থায় অন্ত্রমধ্যে থাকিয়া যায় এবং দূষণীয় জীবাণু সকল তথায় বর্দ্ধিত হইবার সুযোগ প্রাপ্ত হয় ও নানাপ্রকার রোগ জন্মিয়া থাকে। দূষিত

জলপানে কত অপকার হয় তাহা না জানার জন্য সাধারণতঃ মনুষ্য নিজেই নিজের পীড়ার কারণ হইয়া অকাল মৃত্যু, রোগ, মারীভয় প্রভৃতি বিপদ ডাকিয়া আনে। বড় বড় সহরে কলের জল আছে। কলের জল নদী হইতে সংগৃহীত ও বিশোধিত করিবার পর নগরবাসীদিগকে সরবরাহ করা হয়। জল বিশোধিত হয় বলিয়া সহরে রোগের আশঙ্কা অল্প। পল্লীগ্রামে পানীয় জলের দোষে কলেরা, উদরাময় প্রভৃতি মারাত্মক রোগসমূহ সহজেই জন্মে ও বিস্তৃতি লাভ করে।

দূষিত জলপান জনিত নানাপ্রকার ব্যাধি হইতে শরীরকে রক্ষা করিবার জন্য, জলাশয়ের জল শোধিত করিয়া পান করা উচিত। প্রাকৃতিক জলের মধ্যে কেবল বৃষ্টির জলই অতি বিশুদ্ধ। বৃষ্টি আরম্ভ হইলে বায়ুমণ্ডলস্থ ধূলিকণা সমূহ ও দূষিত বাষ্পাদি ধুইয়া যাওয়ায় বায়ু নির্ম্মল হয়। তাহার পর যে বৃষ্টি পতিত হয় তাহা পরিষ্কার পাত্রে রাখিলে অতি নির্দ্দোষ সুপেয় জল হয়। বৃষ্টির জল সংগ্রহের জন্য একখানি পরিষ্কার কাপড়ের চারি কোন্ ভূমি হইতে দেড় বা দুই হাত উচ্চ চারিটী খোঁটায় বাঁধিয়া, সেই কাপড়ের মধ্যস্থানে একটী পরিষ্কার প্রস্তর খণ্ড বা ভারি দ্রব্য রাখিয়া দিতে হয়। প্রথমে দুই এক পস্‌লা বৃষ্টি হইয়া যাওয়ার পর বায়ুমণ্ডল নির্ম্মল হইলে ও বস্ত্রখানি উত্তমরূপে ধুইয়া যাইলে, একটী ঘড়া বা অন্য কোন পরিষ্কার জলপাত্র তাহার নিম্নে রাখিয়া পানীয় জল সংগ্রহ করা উচিত। জলাশয়ের জল ফিল্‌টার করিয়া পানের উপযোগী করা যায়। সচ্ছিদ্র অথচ জমাট বস্তুর উপর কিঞ্চিৎ জল দিলে উহাতে সেই জলের সমস্ত ভাসমান রেণুবৎ দূষিত পদার্থ সকল আটকাইয়া যায়, কেবলমাত্র জলটুকু পরিষ্কৃত হইয়া বাহির হইয়া আইসে। এইরূপে জল পরিষ্কার করিয়া লওয়ার নাম ফিল্‌টার করা। জলের দূষিত দ্রবীভূত পদার্থ সকল ফিল্‌টার দ্বারা দূর করা যায় না।

আমাদের দেশে সাধারণতঃ যে কয়লা ও বালির দ্বারা ফিল্টার প্রস্তুত করা হয় তাহাতে জল অনেকটা বিশুদ্ধ হয়। একটী বাঁশের ফ্রেমে উপর্য্যুপরি তিনটী কলসী (প্রত্যেকের তলায় একটী সূক্ষ্ম ছিদ্র করিয়া) সজ্জিত করা হয়। সর্ব্বনিম্নে আর একটী নিশ্ছিদ্র কলসী রাখিতে হয়। মধ্যের দুইটী কলসীর উপরটীতে পরিষ্কৃত কাঠের কয়লা ও তাহার নীচেরটীতে ভাল লাল বালি দিতে হয়। উপরের কলসীতে ময়লা জল ঢালিয়া দিলে, উহা কয়লা ও বালির কলসীর ভিতর দিয়া চোয়াইয়া পরিষ্কৃত হইয়া সর্ব্ব নিম্নস্থ নিশ্ছিদ্র কলসীতে জমা হয়। চোয়াইয়া বায়ুর ভিতর দিয়া পড়ায় উহা বাতাসের অক্সিজেন সংস্পর্শে অধিকতর বিশুদ্ধ ও সুপেয় হয়। মধ্যে মধ্যে বালি ও কয়লা বদলাইয়া দেওয়া উচিত। অর্থশালী লোকে প্যাস্টুর-ফিল্টার (Pasteur Chamberland Filter) নামক এক প্রকার উৎকৃষ্ট ফিল্টার ক্রয় করিয়া ব্যবহার করিতে পারেন।

জলকে উত্তমরূপে ফুটাইয়া লইয়াও পান করা যাইতে পারে। ফুটাইয়া লওয়া অপেক্ষা জলকে সস্তায় অথচ নিশ্চয়রূপে বিশুদ্ধ করিবার অন্য কোন সহজ উপায় নাই। অন্ততঃ পনর মিনিট কাল জল উত্তমরূপে ফুটাইয়া লওয়া উচিত। ইহাতে জলের দূষিত দ্রবীভূত পদার্থ পাত্রের তলায় পতিত হয় এবং জলবাহিত ব্যাধিসমূহের হেতুভূত যাবতীয় বীজাণু ও কৃমি সকল ধ্বংসপ্রাপ্ত হইয়া থাকে। জল ফুটাইলে অতি বিস্বাদু হইয়া যায় কিন্তু সিদ্ধ করা জল শীতল হইলে পর, কিঞ্চিৎ উচ্চ স্থানে রক্ষিত তলায় ছিদ্রযুক্ত একটী কলসীতে রাখিয়া ফোঁটায় ফোঁটায় অন্য একটী নিম্নে স্থিত নিশ্ছিদ্র পাত্রে পাতিত করিলে তাহার বিস্বাদ দূর হয়। ফুটাইবার পূর্ব্বে জলাশয়ের জল, পরিষ্কার কাপড় দিয়া ছাঁকিয়া লওয়া উচিত। জল তাম্র পাত্রে কিছুদিন রাখিয়া দিলে পাত্রের নিম্নে সমস্ত ময়লা জমে এবং জলের বীজাণুসমূহ ধ্বংস প্রাপ্ত হয়। জলপাত্রের মুখ ঢাকিয়া রাখা কর্ত্তব্য।

প্রশ্বাস, ঘর্ম্ম, মূত্র ও বিষ্ঠার সহিত প্রত্যহ শরীর হইতে প্রায় তিন সের জল বাহির হইয়া যায়। এই ক্ষতি পূরণের জন্য আমাদের পিপাসা বা তৃষ্ণা হয়। গ্রীষ্মকালে অধিক পরিমাণে ঘর্ম্ম হয় বলিয়া আমাদের পিপাসাও বেশী হইয়া থাকে। বহুমূত্র রোগীর প্রস্রাব অধিক পরিমাণে হয় বলিয়া, তাহাদেরও পিপাসা অধিক হয়। একজন লোকের শরীর পোষণার্থ গড়ে প্রতিদিন ৴২॥০ সের হইতে ৴৩ সের জলের আবশ্যক। ইহার প্রায় ২॥০ পোয়া হইতে ৴১সের জল খাদ্য দ্রব্যাদির সহিত শরীরে প্রবেশলাভ করে। অবশিষ্ট জল আমাদিগকে পান করিতে হয়। পরিশ্রম, বয়স ও ঋতুবিশেষে তৃষ্ণার তারতম্য হইয়া থাকে। দেহের প্রত্যেক অর্দ্ধসের ওজনের জন্য এক কাঁচ্চা পরিমাণে জলের আবশ্যক। সাধারণতঃ মনুষ্যের ওজন ১ মণ ৩০ সের ধরিলে প্রত্যহ প্রায় আড়াই সের জলের আবশ্যকতা দেখা যায়।

জলপানের মাত্রা।

পিপাসা পাইলেই জলপান করা উচিত কিন্তু একবারে অধিক পান করিতে নাই। তৃষ্ণার সময় তাড়াতাড়ি না করিয়া আস্তে আস্তে অল্পমাত্রায় জলপান করিলে তৃষ্ণার শান্তি ও শরীর হৃষ্টপুষ্ট হয়। শারীরিক পরিশ্রমের পর কিয়ৎক্ষণ বিশ্রাম করিয়া তবে জলপান করা উচিত। আহারের সময় অধিক জল পান করা ভাল নহে। পিপাসা থাকিলে কেবলমাত্র যতটুকু জলে পিপাসা নিবৃত্ত হয় ততটুকু জলপান করা বিধেয়। শীত-গ্রীষ্ম অনুসারে মাত্রার কম বেশী হইলে কোন অপকার হয় না। আহারের অব্যবহিত পূর্ব্বে বা আহারের সঙ্গে অধিক জলপান করা অন্যায়, কারণ পাচক রসসমূহ জল মিশ্রিত হওয়াতে তাদৃশ কার্য্যক্ষম হয়না এবং অজীর্ণতা দোষ ও পেটের পীড়া হইয়া থাকে। প্রত্যুষে মুখ হাত ধুইবার পর জলপান করিলে শরীরস্থ ক্লেদ সমূহ উত্তমরূপে ধৌত হইয়া যায় এবং

জলপানের নিয়ম।

মলমূত্র পরিষ্কার হয়। এই জল ঈষদুষ্ণ পান করিলে অধিক উপকার পাওয়া যায় এবং অজীর্ণ, কোষ্ঠবদ্ধতা, পাথরী ইত্যাদি রোগ উপশমিত হয় এবং দীর্ঘকাল ব্যবহারে নির্দ্দোষ আরোগ্য হইয়া থাকে। আহারের তিন ঘণ্টা পূর্ব্বে জলপান করিলে অজীর্ণ রোগীর পরিপাক শক্তি বৃদ্ধি পায় এবং ভুক্ত দ্রব্যাদি সহজে জীর্ণ হইয়া থাকে। রাত্রে নিদ্রা যাইবার ঠিক পূর্ব্বে জলপান করিলে শরীর মধ্যে জল পূর্ণমাত্রায় ক্রিয়া করিতে পারে এবং শরীরের যাবতীয় ক্লেদ ময়লা ইত্যাদি পরিষ্কার করিতে সক্ষম হয়। শরীরের অভ্যন্তরস্থ ক্লেদ, ময়লা ইত্যাদি পরিষ্কারের জন্য পানীয় জল যত বিশুদ্ধ হইবে ততই ভাল, এই জন্য পরিশ্রুত জল (Distilled Water) সর্ব্বোৎকৃষ্ট। ইহা পাথরী ও অন্যান্য রোগে ব্যবহার করিলে মন্ত্রৌষধির ন্যায় সদ্যঃ ফল পাওয়া যায়।

পরিধান।

লজ্জানিবারণ, শীতাতপ ও বায়ু হইতে দেহ রক্ষা এবং শরীরের সৌন্দর্য্য সাধন প্রভৃতির জন্য বস্ত্রাদির ব্যবহার আবশ্যক। স্বাস্থ্যরক্ষার জন্যই বস্ত্রাদির প্রয়োজন অধিক। উপযুক্ত বস্ত্রের দ্বারা শীতাতপাদি হইতে দেহ রক্ষা করিতে না পারিলে, শরীর দুর্ব্বল হয় এবং নানারূপ রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা। দরিদ্র লোকেরা বস্ত্রের অভাবে নানা কষ্টভোগ করে। উপযুক্ত বস্ত্রাদি না থাকাতে ঠাণ্ডা লাগিয়া সর্দ্দি, কাসি ও নিউমোনিয়া প্রভৃতি মারাত্মক ব্যাধিসমূহ জন্মিয়া থাকে। পৃথিবীর সর্ব্বত্রই প্রতি বৎসর অত্যধিক শীতের সময় বস্ত্রের অভাবে অনেক দীন দুঃখী মৃত্যুমুখে পতিত হয়। নানারূপ রোগ হইতে নিষ্কৃতি পাইবার জন্য এবং শরীর সুস্থ রাখিবার জন্য সকলেরই যথোপযোগী বস্ত্রাদি ব্যবহার করা উচিত।

বস্ত্রাদি পরিধানের আবশ্যকতা।

দেশ, জাতি, অবস্থা, ঋতু এবং স্ত্রী পুরুষভেদে পরিধেয়ের বিভিন্নতা হইয়া থাকে। তুলা, পাট, রেশম ও পশম ইত্যাদি নির্ম্মিত বস্ত্র আমরা সাধারণতঃ ব্যবহার করি। পশু চর্ম্ম ও মৎস্যের ছালে নির্ম্মিত পরিধেয়ও কোন কোন শীতপ্রধান স্থানে ব্যবহৃত হয়। মনুষ্য ঐ সকল দ্রব্য হইতে আপন ইচ্ছা অনুযায়ী নানা প্রকারের পরিচ্ছদ প্রস্তুত করে। গ্রীষ্মপ্রধান দেশে সুতার বস্ত্র এবং শীতপ্রধান দেশে পশমী বস্ত্র অধিক ব্যবহৃত হয়। দেশ ও জাতি ভেদে পরিচ্ছদের আকারের বিশেষ বিভিন্নতা দৃষ্ট হয়। পৃথিবীর অন্যান্য স্থানের কথা ছাড়িয়া দিলেও, এক ভারতবর্ষেই লোকের নানাবিধ পরিচ্ছদ দেখা যায়। সমস্ত পাশ্চাত্য দেশে কোট, পেণ্টুলনই

পরিধেয়ের বিভিন্নতা।

সাধারণ পরিচ্ছদ। কেবল ক্রিয়া কর্ম্ম উপলক্ষে কখন কখনও ইহার সামান্য পরিবর্ত্তন হয়। আমাদের দেশে কাপড়ের প্রচলনই অধিক।

সকল দেশের লোকেই কোন না কোন প্রকারের শিরস্ত্রাণ ব্যবহার করেন। কেবল হিন্দু বাঙ্গালীরা কোন প্রকারের শিরস্ত্রাণ ব্যবহার করেন না। সকল দেশেই স্ত্রী ও পুরুষের পরিচ্ছদ বিভিন্ন। সর্ব্বত্রই ঋতু পরিবর্ত্তনের সঙ্গে পরিচ্ছদাদিরও অল্প বিস্তর পরিবর্ত্তন আবশ্যক হয়।

কিরূপ পরিধেয় প্রশস্ত।

যাহাতে লজ্জানিবারণ হয়, শীত গ্রীষ্মে কষ্ট পাইতে না হয় এবং স্বাস্থ্য অক্ষুন্ন থাকে এইরূপ বস্ত্রাদিই প্রশস্ত। কেবল মাত্র শরীরের সৌন্দর্য্য বৃদ্ধির জন্য অত্যধিক বস্ত্রাদি ব্যবহার করা উচিত নয়। প্রয়োজনের অধিক বা অল্প বস্ত্রাদির ব্যবহার উভয়ই স্বাস্থ্যহানিকর। অনুপযুক্ত বস্ত্র দেহকে শীতাতপাদি হইতে রক্ষা করিতে পারে না। বস্ত্রাদি ব্যবহারের দোষে দুর্ব্বলতা, সর্দ্দি, কাসি ও উদরাময় প্রভৃতি রোগ জন্মিয়া থাকে। অনেক স্থলে ধনবানের পরিচ্ছদের আধিক্যবশতঃ এবং দরিদ্রের পরিচ্ছদের অল্পতা নিবন্ধন স্বাস্থ্যহানি ঘটে।

ভারতবর্ষ গ্রীষ্মপ্রধান দেশ। অতিরিক্ত বস্ত্রের ব্যবহারে এদেশে স্বাস্থ্যের বিশেষ ক্ষতি হয়। শীতপ্রধান দেশবাসিগণের ন্যায় পরিচ্ছদ এদেশবাসীর কখনই উপযুক্ত হইতে পারে না। অনেকে নিজে সর্ব্বদা ফ্লানেল ইত্যাদি ব্যবহার করিয়া এবং শিশু ও বালকগণকে এই সকল পোষাক পরাইয়া এরূপ কদভ্যাস করিয়া থাকেন যে, অল্প ঠাণ্ডা লাগিলেই নিজেদের ও তাঁহাদের সকলেরই পীড়া হইয়া থাকে।

গ্রীষ্মে তুলা, পাট প্রভৃতি নির্ম্মিত বস্ত্রাদি পরিধান করা বিধেয়। এই সকল বস্ত্র তাপ পরিচালক বলিয়া, শরীরের কিয়ৎ পরিমাণ উত্তাপ বাহির করিয়া দেয় এবং শরীর শীতল রাখে। শীতে এই সকল বস্ত্র ব্যবহারে

শীত নিবারণ হয় না অথচ শরীরে ঠাণ্ডা লাগিয়া থাকে। শীতে পশমী বস্ত্র ব্যবহার করাই বিধেয়। পশমী বস্ত্র তাপের অপরিচালক। ইহাতে শরীরের উত্তাপ বাহির হইতে পারে না বলিয়া, শরীর সর্ব্বদা গরম থাকে। রেশমী বস্ত্র, তুলা পাট প্রভৃতির ন্যায় এত তাপ পরিচালক বা পশমী বস্ত্রের ন্যায় অত তাপের অপরিচালক নহে।

গ্রীষ্মকালে শ্বেত বস্ত্র পরিধান করাই প্রশস্ত। শ্বেত বস্ত্র অধিক তাপ শোষণ করিতে পারে না, এই কারণে তাহাতে রৌদ্রের উত্তাপে সেরূপ ক্লেশ হয় না। শীতকালে কৃষ্ণবস্ত্র পরিধান করাই প্রশস্ত। কৃষ্ণবর্ণ বস্ত্রে অধিক তাপ শোষণ করে, এ কারণে ইহা শীতের পক্ষে উত্তম।

পরিচ্ছদ একেবারে শরীরের সঙ্গে আটিয়া থাকা স্বাস্থ্যের পক্ষে উত্তম নহে। ইহাতে স্বাস্থ্যহানি ঘটিয়া থাকে। আঁটা জুতা, গার্টার, কোমরবন্ধ দস্তানা ও গলাবন্ধ প্রভৃতিতে রক্তসঞ্চালন, অঙ্গসঞ্চালন এবং শ্বাস ক্রিয়াদির বিশেষ ব্যাঘাত হয়। পাশ্চাত্য মহিলারা কোমর সরু করিবার জন্য যে স্কার্ট ব্যবহার করেন, তাহাতে যকৃৎ, প্লীহা, হৃৎপিণ্ড প্রভৃতি দেহাভ্যন্তরস্থ যন্ত্রাদি স্থানচ্যুত ও বিকৃত হইয়া স্বাভাবিক ক্রিয়ার বিশেষ ব্যাঘাত জন্মায়। সভ্য, উন্নত জাতির মধ্যে এরূপ একটী স্বাস্থ্যহানিকর কদভ্যাস রহিয়াছে, ইহা অতিশয় আশ্চর্য্যের বিষয়। শিশু বা বালকদিগকে আঁটা পোষাক পরাইলে, তাহাদের বৃদ্ধির ব্যাঘাত এবং শারীরিক যন্ত্রাদি বিকৃত হইবার অধিক সম্ভাবনা। সকলের এ বিষয়ে বিশেষ লক্ষ্য রাখা কর্ত্তব্য।

অতিরিক্ত ভারি পরিচ্ছদও স্বাস্থ্যের অনুকূল নহে। হাল্‌কা ও আল্‌গা পরিচ্ছদই সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম। ভারতবাসীরা যেরূপ আল্‌গা পোষাক পরিধান করেন, তাহা এদেশের বিশেষ উপযোগী ও স্বাস্থ্যের অনুকূল। এদেশের স্ত্রী পুরুষ উভয়েরই মধ্যে কাপড়ের প্রচলন সর্ব্বাপেক্ষা অধিক। কাপড় বেশী আঁটিয়া পরা উচিত নয়।

অতি মিহি বা অতি মোটা কাপড় উভয়ের কোনটীই পরিচ্ছদ হিসাবে উত্তম নহে। অতি মিহি কাপড়ে লজ্জানিবারণ এবং শীতল বাতাস হইতে দেহ রক্ষার পক্ষে ব্যাঘাত জন্মায়। মহিলারা সেমিজের উপর পাতলা কাপড় পরিধান করিতে পারেন। খুব মোটা কাপড়ও আমাদের মত গ্রীষ্মপ্রধান দেশে অসহ্য বোধ হয়।

সাধারণতঃ গ্রীষ্মকাল ব্যতীত অন্যকালে জামায় গাত্র আবৃত রাখা উচিত। আমাদের দেশের সভ্য পুরুষেরা প্রায়ই জামা ব্যবহার করিয়া থাকেন। কিন্তু মহিলারা এ বিষয়ে অসাবধানতাবশতঃ ঠাণ্ডা লাগাইয়া নানারূপ রোগে কষ্ট পাইয়া থাকেন। আবশ্যকমত স্ত্রী পুরুষ সকলেরই উপযুক্ত জামা ব্যবহার করা উচিত।

মস্তক সকল সময়ে আবৃত রাখা উচিত নয়। ইহাতে উপযুক্ত আলোক ও বায়ুর অভাবে কেশ বৃদ্ধির ব্যাঘাত হয় এবং টাক পড়িবার সম্ভাবনা। সর্ব্বদা আবরণে ঢাকিয়া রাখিলে মস্তক গরম হইয়া উঠে এবং মস্তকে ঘামের দুর্গন্ধ হয়। যাঁহাদের সর্ব্বদা রৌদ্রে কাযকর্ম্ম করিতে হয় তাঁহাদের পক্ষে এবং অত্যধিক শীতে পাগড়ী বা টুপির আবশ্যক হয়। সাধারণতঃ রৌদ্র ও বৃষ্টি হইতে মস্তক রক্ষার জন্য ছাতার ব্যবহারই উত্তম। ছাতার উপর সাদা কাপড় বসাইয়া লইলে অধিক পরিমাণে তাপ নিবারিত হয়।

পথের প্রখর উত্তাপ, কাঁকর, ধূলা, কাদা প্রভৃতি হইতে পদদ্বয় রক্ষা করিবার জন্য পাদুকা ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। পাশ্চাত্য দেশসমূহে স্ত্রী পুরুষ সকলেই পাদুকা ব্যবহার করেন। বঙ্গে হিন্দু মহিলারা কোনরূপ পাদুকা ব্যবহার না করিলেও ভারতের অনেক প্রদেশে হিন্দু মহিলাদিগের মধ্যে পাদুকার প্রচলন আছে। কসা পাদুকা ব্যবহার করা উচিত নয়। ইহাতে পদের অঙ্গুলীসমূহ স্বাভাবিকভাবে থাকিতে না পারিয়া, বিকৃত অবস্থা প্রাপ্ত হয়। যাহাতে পদের অঙ্গুলীসমূহ স্বাভাবিকভাবে থাকে এবং

চলিবার কষ্ট না হয় এইরূপ পাদুকা ব্যবহার করাই কর্ত্তব্য এবং যাহাদের পা ঘামে কিম্বা অধিকক্ষণ জুতা পায়ে থাকে তাহাদের মোজা ব্যবহার করা উচিত। ভিজা জুতা পায়ে দেওয়া উচিত নহে।

সকল দেশেই ঋতু পরিবর্ত্তনের সহিত পরিচ্ছদাদিরও অল্পাধিক পরিবর্ত্তন হওয়া আবশ্যক। এবিষয়ে সাবধানতা অবলম্বন না করিলে রোগভোগের সম্ভাবনা। শীতকালের কিছুদিন পূর্ব্ব হইতে শীত বস্ত্র ব্যবহার করা কর্ত্তব্য এবং শীতের পরে সহসা শীতবস্ত্র পরিত্যাগ করা উচিত নয়। ঋতু পরিবর্ত্তনকালে শরীরকে বিশেষরূপে আবৃত রাখা কর্ত্তব্য। বিশেষতঃ শিশু, বালক, রুগ্ন ও বৃদ্ধগণের পরিচ্ছদের বিষয়ে বিশেষ লক্ষ্য রাখা আবশ্যক।

পরিধেয় বস্ত্রাদি সকল সময়ে পরিষ্কার রাখা কর্ত্তব্য। অপরিষ্কৃত বস্ত্রাদির ব্যবহার বিশেষ স্বাস্থ্যহানিকর। বহু মূল্যবান্ মলিন বস্ত্র অপেক্ষা পরিষ্কার সামান্য বসনই শ্রেষ্ঠ ও স্বাস্থ্যের বিশেষ উপযোগী।

পরিধেয়ের পরিচ্ছন্নতা

বাহিরের ধূলা, কাদা এবং ঘর্ম্মনিঃসৃত গাত্রমল লাগিয়া বস্ত্রাদি সর্ব্বদা অপরিষ্কার হয়। উত্তম রূপে ধৌত না করিয়া সেই মলিন বস্ত্র পুনরায় পরিধান করিলে বস্ত্রসংলগ্ন ক্লেদসমূহ লোমকূপ দিয়া শরীরে প্রবেশ করে। ইহাতে বিশেষ স্বাস্থ্যহানি ঘটে। পরিহিত বস্ত্র প্রত্যহ গ্রীষ্মকালে অন্ততঃ দুইবার এবং শীতকালে অন্ততঃ একবার কাচিয়া ফেলা উচিত। স্নানের সময়ই মলিন বস্ত্রাদি পরিত্যাগ করা কর্ত্তব্য। স্নানের পর পূর্ব্ব পরিত্যক্ত মলিন বস্ত্রাদি পুনরায় পরিধান করিলে, স্নানের উদ্দেশ্য সম্পূর্ণ সফল হয় না।

অনেকে অপরিষ্কৃত জামা নীচে রাখিয়া উপরে একটী পরিষ্কার জামা ব্যবহার করেন। ইহা অতিশয় অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস। ভিতরে একটি জামা বা গেঞ্জি পরিলে উপরের জামা অধিক ময়লা হইতে পারে না।

ঘর্ম্মনিঃসৃত গাত্রমল ভিতরের জামাতেই লাগিয়া থাকে। ইহা প্রত্যহ কাচিয়া ফেলা উচিত। উপরের জামা দুই তিন দিন অন্তর কাচিয়া লইলে চলিতে পারে। ইস্তিরি করা জামা জলে কাচিলে ইস্তিরি নষ্ট হইয়া যায়। এইরূপ জামার নীচে গেঞ্জি পরিলে উপরের জামা বিশেষ মলিন হয় না এবং প্রত্যহ কেবল নীচের জামা কাচিয়া লইলেই চলে। পরিধেয় বস্ত্রাদি ঘর্ম্মযুক্ত হইলে তাহা তৎক্ষণাৎ পরিত্যাগ করিয়া, পুনরায় পরিধান করিবার পূর্ব্বে উত্তমরূপে ধৌত করা কর্ত্তব্য। অনেকের এরূপ কদভ্যাস যে তাহারা ঘর্ম্মের দুর্গন্ধযুক্ত পরিচ্ছদ পরিধানে কোনরূপ ঘৃণা বোধ করেন না। কিন্তু অন্যে তাহাদের পরিচ্ছদের দুর্গন্ধে অস্থির হইয়া উঠে।

শ্বেতবর্ণের বস্ত্র শীঘ্র মলিন হয় বলিয়া অনেকে রঙ্গিণ বস্ত্র ব্যবহার করেন। তাহাতে ময়লা সহজে বুঝা না যাইলেও সমানভাবে দূষিত হয়। শ্বেতবস্ত্রের ন্যায় রঙ্গিণ বস্ত্রও আবশ্যক মত ধৌত করা কর্ত্তব্য। শিশু ও বালকদিগের পরিচ্ছদের প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখা আবশ্যক। তাহারা অল্প সময়ের মধ্যেই বস্ত্রাদি বিশেষ মলিন করিয়া ফেলে। শিশুর মল, মূত্র, ধূলা প্রভৃতি সংলগ্ন বস্ত্রাদি প্রত্যহ সাবান দিয়া কাচা উচিত। বালকদিগের বস্ত্রাদিতেও দুই তিন দিন অন্তর সাবান দেওয়া কর্ত্তব্য। বিদ্যালয় বা কর্ম্ম-স্থান হইতে গৃহে ফিরিয়া সকলেরই প্রত্যহ ব্যবহৃত বস্ত্রাদি কাচিয়া ফেলা আবশ্যক। পরিহিত পরিচ্ছদাদি অন্ততঃ সপ্তাহ অন্তর রজকালয়ে পাঠান উচিত। সঙ্গতি না থাকিলে সাজি মাটি এবং সোডা দিয়া বস্ত্রাদি বাড়ীতে কাচিয়া লইলেও চলিতে পারে। শীত বস্ত্রাদি শীঘ্র শীঘ্র কাচিবার সুবিধা হয় না, তাহা ধূলা ঝাড়িয়া প্রত্যহ রৌদ্রে দেওয়া উচিত।

অপরের পরিহিত পরিচ্ছদাদি কখনই ব্যবহার করা উচিত নয়। ইহাতে একের গাত্রমল অপরের গাত্রে সংলগ্ন হয় এবং তাহাতে নানা প্রকার সংক্রামক রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা।

পরিশ্রম ও ব্যায়াম।

পরিশ্রম বা ব্যায়ামের আবশ্যকতা।

স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য পরিমিত পানাহারের ন্যায় পরিমিত শ্রম বা ব্যায়ামের প্রয়োজন। সমুদয় শরীরের অঙ্গ উপযুক্তরূপে চালিত না হইলে তাহারা পুষ্টিলাভ করে না এবং ক্রমশঃ স্বকার্য্য নির্ব্বাহে অক্ষম হইয়া পড়ে। যদি যথেষ্ট পরিমাণে অঙ্গ প্রত্যঙ্গ চালনা না করা যায় তাহা হইলে মাংসতন্তু ও মাংসপেশী সকল দুর্ব্বল ও শিথিল হইয়া যায় এবং আমাদের শরীর মধ্যে যে সূক্ষ্মসূক্ষ্ম ধমনী ও শিরা সকল রহিয়াছে, তাহারাও অকর্ম্মণ্য এবং দুর্ব্বল হয়। যাঁহারা সর্ব্বদা বিভিন্ন প্রকার শারীরিক পরিশ্রমের কার্য্যাদি করেন, তাঁহাদের শরীর হৃষ্টপুষ্ট ও সুদৃঢ় হইয়া থাকে। পূর্ব্বকালে লোকে অধিক সময় নানারূপ শারীরিক পরিশ্রমের কার্য্যে রত থাকিতেন। আধুনিক সভ্যতায় অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদির পরিচালন-হীন লেখাপড়া প্রভৃতি কার্য্য বৃদ্ধি পাওয়ায় কায়িক শ্রম বিমুখতা প্রযুক্ত ক্রমশই লোকের স্বাস্থ্য ক্ষুণ্ণ হইতেছে এবং আয়ুর পরিমাণ হ্রাস পাইতেছে। কায়িক শ্রমের বা ব্যায়ামের অভাব বশতঃ অবস্থাপন্ন লোকদের মধ্যে অনেকে বিশেষ স্থূল হইয়া একবারে অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়িতেছেন। কোষ্ঠবদ্ধতা ও অজীর্ণতা প্রভৃতি রোগ এই কারণেই ভদ্রসমাজে বিশেষ বিস্তৃতি লাভ করিতেছে। ধনী গৃহের স্ত্রীলোকেরাও কোনরূপ পরিশ্রমের কার্য্য করেন না বলিয়া তাঁহাদের মধ্যে হিষ্টিরিয়া প্রভৃতি রোগ বৃদ্ধি পাইতেছে।

শরীরের বলবৃদ্ধির জন্য ইচ্ছাপূর্ব্বক অঙ্গচালনা করাকে আমরা ব্যায়াম বলিয়া থাকি। শরীরের উৎকর্ষ সাধনের জন্য ব্যায়াম নিত্য প্রয়োজনীয় উপায়। যে সকল ব্যক্তিকে অধিক কায়িক পরিশ্রম দ্বারা জীবিকা অর্জ্জন

করিতে হয় তাঁহাদের স্বাস্থ্যের হিসাবে পৃথক ব্যায়ামের আবশ্যক নাই। সাধারণতঃ আমাদের পান ভোজন এবং চলা-ফেরা দ্বারা কতকগুলি মাংসপেশী চালিত হয়, কিন্তু শরীরের প্রত্যেক অংশের চালনা হয় না। দৈনিক ক্রিয়ায় আমাদের কোনরূপ বিশেষভাবে চিত্ত আকৃষ্ট হয় না বলিয়া মাংসপেশীসমূহ চালিত হয় মাত্র কিন্তু তাহাদের সম্পূর্ণ ক্রিয়া হয় না। ব্যায়ামের সময় যখন আমরা চিত্ত সংযোগের সহিত কোন মাংসপেশী আকুঞ্চিত করি তখন তাহার মধ্যস্থিত সমুদয় রক্ত বিদূরিত হয় এবং সেই সঙ্গে ক্ষয়জনিত পদার্থসমূহকে লইয়া যায়। পরে যখন শিথিল করি তখন ধমনী হইতে টাট্‌কা রক্ত প্রবাহিত হয় এবং নূতন পুষ্টিকর পদার্থ বহন করিয়া ধ্বংসের পরিপূরণ করে। এই প্রকারে অঙ্গ প্রত্যঙ্গসমূহ বর্দ্ধিত ও বল প্রাপ্ত হয়। প্রত্যেকেরই শরীরের সকল অংশকে নিয়মিত ভাবে ব্যায়াম দ্বারা বর্দ্ধিত ও বলবান্ করা কর্ত্তব্য।

স্থবিধা ও ইচ্ছা অনুযায়ী লোকে বিভিন্ন প্রকারের ব্যায়াম করিয়া থাকে। আমদের দেশে পালোয়ানদিগের মধ্যে কুস্তি, ডন, বৈঠক ও মুগুর ভাঁজা প্রভৃতি ব্যায়াম প্রচলিত আছে। লাঠি খেলার প্রচলন আজকাল অল্প। পূর্ব্বে বঙ্গদেশে লাঠিখেলা প্রধান ব্যায়ামরূপে গণ্য হইত।

বিভিন্ন ব্যায়াম

ইহাতে শরীরের সকল অংশেরই ব্যায়াম হয়। সাধারণের দেশীয় ডন, বৈঠক ও মুগুর ভাঁজা এই তিনটী ব্যায়াম বিশেষ উপযোগী। বৈঠকে পদদ্বয়ের এবং ডন ফেলায় সর্ব্বাঙ্গের পেশীসমূহের চালনা হয়। মুগুর ভাঁজায় বক্ষঃস্থল প্রশস্ত এবং হস্তদ্বয় দৃঢ় ও বলশালী হইয়া থাকে। অশ্বারোহণ উৎকৃষ্ট ব্যায়াম। ইহাতে সাহস ও বলবৃদ্ধি দুইই হয়। স্থূলতা নিবারণের পক্ষে অশ্বারোহণই সর্ব্বোৎকৃষ্ট উপায়। নৌকাচালনে ব্যায়াম ও আমোদ উভয়ই ঘটিয়া থাকে। ইহাতে বক্ষের ও হস্তের পেশী বিশেষ

পুষ্টিলাভ করে। সন্তরণ একটী উৎকৃষ্ট ব্যায়াম। সন্তরণে সকল অঙ্গেরই যথেষ্ট চালনা হয়। তৈলমর্দ্দন ও স্নানের সময় গাত্রমার্জ্জনা এই দুই প্রক্রিয়াতে ইচ্ছা করিলে প্রায় সকল পেশীই পরিচালিত করা যায়। এই ব্যায়াম সকলেই করিতে পারেন। বৃদ্ধ ও যাঁহারা অন্য কোন ব্যায়াম করেন না তাঁহাদের পক্ষে ভ্রমণই উৎকৃষ্ট ব্যায়াম। পাহাড়ে বা সিড়িতে উঠা নামা করাও এক প্রকার ব্যায়াম। বিদেশী ক্রিকেট, ফুটবল প্রভৃতি খেলায় উৎকৃষ্ট ব্যায়াম হয়। ইহাতে শরীরের সকল অংশেরই চালনা হইয়া থাকে। কিন্তু এই সকল খেলার প্রতিযোগিতা আছে বলিয়া অতিরিক্ত পরিশ্রম অবশ্যম্ভাবী। অতিরিক্ত ব্যায়ামের ফলে, ফুটবল খেলোয়াড়ের মধ্যে অধিকাংশেরই দেহ যথেষ্ট পুষ্টিলাভ করিতে পারে না। জাপানী যুযুৎসু ব্যায়াম অতি উৎকৃষ্ট, ইহাতে দেহ বলবান হয় এবং আত্মরক্ষার প্রণালী শিক্ষাও লাভ করা যায়। স্যাণ্ডো উদ্ভাবিত ডাম্বেল ব্যায়াম, যান্ত্রিক ব্যায়ামের মধ্যে সর্ব্বোৎকৃষ্ট। ইহার প্রণালী অনুসারে ব্যায়াম করিলে, শরীরের সমস্ত পেশীই চালিত হয় এবং অল্পদিনের মধ্যেই বল লাভ করা যায়। আজকাল অনেক বিদ্যালয়ে ছাত্রগণের ড্রিলের ব্যবস্থা করা হইয়াছে। ইহাও একপ্রকার উত্তম ব্যায়াম। এই ব্যায়ামেও শরীরের প্রায় সকল অঙ্গেরই চালনা হইয়া থাকে। পাশ্চাত্য দেশে অঙ্গ সৌষ্ঠব বৃদ্ধির জন্য মহিলারাও নানাপ্রকার লঘু ব্যায়াম করিয়া থাকেন। আমাদের দেশের পুরমহিলারা প্রত্যেক গৃহ কর্ম্ম করিবার সময় যদি অঙ্গচালনার দিকে সামান্য মনোযোগ দেন তাহা হইলেই যথেষ্ট। জলতোলা, বাসন মাজা, বাটনাবাটা প্রভৃতি কার্য্যে বিশেষ ব্যায়াম হয়। বাটনা বাটাতে শরীরস্থ প্রায় সমস্ত পেশীই সঞ্চালিত হইয়া থাকে। সুবিধা থাকিলে প্রাতভ্রর্মণ বা গৃহের ছাদের উপর অর্দ্ধ ঘণ্টা কাল পাদচারণ মাহিলাগণের পক্ষে উত্তম ব্যায়াম।

উন্মুক্ত স্থানে ব্যায়ামই সর্ব্বাপেক্ষা প্রশস্ত। গৃহাভ্যন্তরে ব্যায়াম করিতে হইলে জানালা দরজা প্রভৃতি খুলিয়া রাখা উচিত। শীতকালে উন্মুক্ত স্থানে ব্যায়াম করিতে হইলে শরীর বস্ত্রে আবৃত করা কর্ত্তব্য, না করিলে ঘর্ম্মোদ্গম হইবার পর হঠাৎ ঠাণ্ডা লাগিয়া সর্দ্দি হইবার সম্ভাবনা। রৌদ্রযুক্ত স্থানে ব্যায়াম করা উচিত নহে। প্রত্যুষ এবং সন্ধ্যা এই দুই সময়ই ব্যায়ামের পক্ষে প্রশস্ত। প্রাতে নির্ম্মল বায়ুতে ব্যায়ামই অধিক উপযোগী। যাহাদের প্রাতে সময় নাই, তাঁহারা অনায়াসে অন্য সময়ে ব্যায়াম করিতে পারেন। রাত্রিকালও ব্যায়ামের পক্ষে অনুপযোগী নহে। আহারের পরই ব্যায়াম করা স্বাস্থ্যহানিকর। আবশ্যক হইলে আহারের দুই তিন ঘণ্টা পরে ব্যায়াম করা যাইতে পারে।

ব্যায়ামের স্থান ও কাল।

বয়স, বল, শরীর, দেশ, কাল ও খাদ্য দ্রব্য এই সকল বিবেচনা করিয়া ব্যায়ামের মাত্রা নিরূপণ করা উচিত। যতক্ষণ স্ফূর্ত্তি বোধ হয় ততক্ষণই ব্যায়াম করা কর্ত্তব্য। ব্যায়ামের সময় হাঁপাইতে আরম্ভ করিলেই ব্যায়াম বন্ধ করা উচিত। অতিরিক্ত ব্যায়ামে শরীরের প্রভূত অনিষ্ট হয়। সাধারণতঃ লোকে মনে করে যে ব্যায়ামের মাত্রা অধিক হইলে, শরীরও অধিক হৃষ্টপুষ্ট হয়। ইহা কতক অংশে সত্য, সাবধানে ব্যায়ামের ক্রমিক বৃদ্ধি করিলে সুফল লাভের সম্ভাবনা। কিন্তু ইহার একটা সীমা আছে, সেই সীমা লঙ্ঘনের ফলে দেহের ক্ষয় অনিবার্য্য। শ্রম, ক্লান্তি, ধাতুক্ষয়, তৃষ্ণা, রক্তপিত্ত, শ্বাস, কাস, জ্বর ও বমি প্রভৃতি নানা রোগ অতিরিক্ত ব্যায়াম হইতে উৎপন্ন হয়। সাধারণ লোকের পক্ষে স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য ১৫ মিনিট কাল ব্যায়াম করিলেই যথেষ্ট হইয়া থাকে।

ব্যায়ামের মাত্রা।

৫ বৎসরের বালক হইতে ৬০ বৎসরের বৃদ্ধ পর্য্যন্ত সকলেই ব্যায়াম করিতে পারেন। উপযুক্ত ব্যায়ামে স্বাস্থ্যোন্নতি হয় কিন্তু একই ব্যায়াম সকলের পক্ষে সমান উপযোগী নহে। সবল ব্যক্তির দুর্ব্বল ব্যক্তি অপেক্ষা অধিক ব্যায়ামের আবশ্যক। যাঁহারা মল্লদিগের মত মাংসপেশী বর্দ্ধনের আকাঙ্ক্ষা করেন না, তাঁহাদের কোনরূপ উৎকট ব্যায়ামের আবশ্যকতা নাই। ব্যায়ামের জন্য সাধারণতঃ কোনরূপ বিশেষ যন্ত্রের আবশ্যকতা হয় না, তবে কাহার কাহারও যান্ত্রিক ব্যায়ামে অধিক ফললাভ হইতে দেখা যায়।

ব্যায়ামের নিয়ম।

ব্যায়াম এরূপ হওয়া উচিত যেন সমস্ত মাংসপেশীরই চালনা হয়। যদি এই পরিচালন ক্রিয়া কতিপয় মাংসপেশীতে আবদ্ধ থাকে, তাহা হইলে কেবল সেই সকল পেশীই বর্দ্ধিত হইয়া থাকে। এইরূপে কর্ম্মকারের হস্তের পেশী এবং সাইকেল আরোহীর পায়ের পেশী বর্দ্ধিত হইয়া থাকে, শরীরের অন্য পেশীর বিশেষ কোন পুষ্টি হয় না। যে সকল পেশী দুর্ব্বল, ব্যায়ামের সময় তাহাদের প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখা কর্ত্তব্য। ব্যায়ামকালে, ব্যায়ামে মনঃসংযোগ একান্ত আবশ্যক। দিনকতক ব্যায়াম করিবার পর অনেকের উৎসাহ কমিয়া যায় এবং ব্যায়ামে আর মনঃসংযোগ হয় না। এরূপ অবস্থায় ব্যায়ামে বিশেষ কোন ফল লাভের সম্ভাবনা নাই। দুই বা ততোধিক ব্যক্তি একত্রে ব্যায়াম করিলে এবং মধ্যে মধ্যে বিভিন্ন প্রকারের ব্যায়ামের অনুষ্ঠানে অনেকটা সুফল পাওয়া যায়। বিশৃঙ্খল ভাবে কোন ব্যায়াম করিলে শরীরের শক্তি বৃদ্ধির পরিবর্ত্তে স্বাস্থ্য ভঙ্গ হয়। রক্তপিত্ত রোগী কৃশ, শোথ রোগী, শ্বাস, কাস ও ক্ষতরোগী, অতিবৃদ্ধ এবং বুভুক্ষিত ব্যক্তিগণের পক্ষে ব্যায়াম হিতকর নহে। এই সকল ব্যক্তি ব্যায়াম করিলে তাহাদের স্বাস্থ্যের উন্নতি লাভ হওয়া অপেক্ষা অধিকতর অবনতি হওয়ারই সম্ভাবনা।

নিয়মিত ব্যায়ামে মাংসপেশী সকল আয়তনে বর্দ্ধিত এবং সমধিক দৃঢ়তাপ্রাপ্ত হয়। সাধারণ লোকের পেশী যে বল সহ্য করিতে সক্ষম, নিয়মিত ব্যায়ামকারীর পেশী তদপেক্ষা অনেক অধিক বল ধারণ করিতে পারে। আমরা যাহাকে মচ্‌কাইয়া যাওয়া বলি, তাহা কতিপয় পেশীতন্তু ছিন্ন হইয়া যাওয়া ব্যতীত আর কিছুই নহে। নিয়মিত ব্যায়ামকারীর পেশীতন্তু সহজে ছিন্ন হয়না। এজন্য তাঁহাদের হস্ত পদাদি সহজে মচ্‌কায় না।

ব্যায়ামের সুফল

নিয়মিত পরিশ্রমে যে ঘর্ম্মোদ্গম হয়, তাহাতে লোমকূপ সমূহ পরিষ্কৃত হইয়া যায়। ব্যায়ামে ত্বকের পুষ্টি সাধিত হইয়া থাকে এবং তাহা কোমল ও মসৃণ হয়। চর্ম্মস্থ রক্তবাহী শিরা সমূহের কার্য্য সুচারুরূপে সম্পন্ন হয় বলিয়া সামান্য কারণেই ঠাণ্ডা লাগিয়া সর্দ্দি বা অন্য অসুখ হইতে পায় না। কাহার কাহারও শরীরের ঘর্ম্মে বিশেষ দুর্গন্ধ অনুভূত হয়; মুক্ত বায়ুতে নিয়মিত ব্যায়ামে এই দুর্গন্ধ বিনষ্ট হইয়া থাকে।

নিয়মিত ব্যায়ামে ফুস্‌ফুসের বায়ু গ্রহণের ক্ষমতা বৃদ্ধি পায় এবং নিশ্বাস প্রশ্বাস সংক্রান্ত পেশীসমূহ পুষ্টিলাভ করিয়া বক্ষের পরিধি বাড়াইয়া দেয়। যাহারা ৫।৭ মিনিট পরিশ্রমে হাপাইয়া পড়েন, তাঁহারা নিয়মিত ব্যায়ামের ফলে অনায়াসেই ১ ঘণ্টা পরিশ্রমে কাতর হন না। ব্যায়ামের ফলে ধমনী মধ্যস্থিত রক্তের বেগ বৃদ্ধি পাইয়া থাকে। রক্ত সঞ্চালনে সহায়তা হয় বলিয়া ব্যায়ামের দ্বারা শরীর হইতে অনাবশ্যকীয় ও বিষাক্ত পদার্থসমূহ শীঘ্র শীঘ্র নির্গত হইয়া যায়।

পরিমিত ব্যায়ামে যকৃৎ ও পাকযন্ত্রের ক্রিয়া সুচারুরূপে সম্পন্ন হয় এবং ক্ষুধা বৃদ্ধি পাইয়া থাকে। ব্যায়ামে উদরমধ্যস্থ যন্ত্রাদির চালনা হওয়ায় কোষ্ঠকাঠিন্য প্রভৃতি রোগের উপশম হইয়া থাকে। মন অবসন্ন হইলে

ব্যায়ামের ফলে অবসাদ দূর হয়। নিয়মিত ব্যায়ামে শারীরিক উন্নতির সহিত মস্তিষ্ক ও স্নায়ুমণ্ডলীর পুষ্টি হইয়া থাকে এবং মানসিক বৃত্তিসমূহ উৎকর্ষ লাভ করে।

নিয়মিত ব্যায়ামে রোগপ্রবণতা নষ্ট হয় এবং সংক্রামক ব্যাধি সহজে আক্রমণ করিতে পারে না। বাতব্যাধি ব্যায়ামে আরোগ্য হয়। মানসিক ব্যাধিতে উন্মুক্ত বায়ুতে ব্যায়াম অতি উপকারী। অনিদ্রারোগে ব্যায়ামে বিশেষ সুফল লাভ হয়। স্থূলতা নিবারণের জন্য ব্যায়াম বিশেষ উপযোগী। উদরপেশী সমূহের ব্যায়ামে কোষ্ঠকাঠিন্য ও অজীর্ণতা রোগ দূর হয়। যক্ষ্মারোগের সম্ভাবনা থাকিলে নিয়মিত ফুস্‌ফুসের ব্যায়ামে রোগ আরোগ্য হইতে দেখা গিয়াছে। হৃদ্রোগে উপযুক্ত ব্যায়ামের যথেষ্ট উপকারিতা দেখা যায়।

বিশ্রাম ও নিদ্রা।

বিশ্রাম ও নিদ্রার আবশ্যকতা।

পরিমিত পরিশ্রমের ন্যায় পরিমিত বিশ্রামও স্বাস্থ্যের পক্ষে অত্যাবশ্যক। পরিশ্রমে শরীরের যে ক্ষয় হয়, বিশ্রামের সময় তাহার পূরণ হইয়া থাকে। ক্রমান্বয়ে অধিকক্ষণ পরিশ্রম করা উচিত নয়। ইহাতে বিশেষ স্বাস্থ্যহানি ঘটে। কোনরূপ ব্যায়াম করিবার পর, ক্লান্তি দূর হওয়া পর্য্যন্ত বিশ্রাম করা উচিত। এরূপ না করিলে ব্যায়ামের উপকার লাভ হয় না বরং শরীর সবল না হইয়া ক্রমশঃ দুর্ব্বল হইয়া পড়ে। ক্লান্ত শরীরে কিয়ংকাল বিশ্রামের পর স্ফূর্ত্তি অনুভূত হয় এবং কার্য্যকরী শক্তি ফিরিয়া আইসে। অনেক রোগে বিশ্রামের বিশেষ আবশ্যকতা দেখা যায়। যক্ষ্মারোগে বিশুদ্ধ বায়ুতে বিশ্রামে যেরূপ ফললাভ হয়, তাহা আর অন্য কোনরূপ চিকিৎসায় দেখা যায় না। শরীরের সমস্ত যন্ত্রাদি কর্ম্ম করিতে করিতে বিশ্রামও ভোগ করে। প্রমাণিত হইয়াছে যে হৃদয়ের পেশীসমূহ সময়ের ⅓ অংশ বিশ্রাম করে। স্বাস্থ্যের জন্য যকৃৎ, পাকস্থলী, অন্ত্র প্রভৃতির বিশ্রামের প্রয়োজন। আমরা নড়িলেচড়িলে শরীরের পেশীগুলি সঞ্চালিত হয় এবং কিছুক্ষণ পরে যখন তাহারা ক্লান্ত হইয়া পড়ে, তখন বিশ্রামের আবশ্যক হয়। সংজ্ঞা উৎপাদনকারী স্নায়ু-মণ্ডলীর বিশ্রামও বিশেষ আবশ্যক। যখন আমরা সংজ্ঞাহীন হইয়া বিশ্রাম করিয়া থাকি তখন স্নায়ুমণ্ডলীর প্রকৃত বিশ্রাম হয়। একেবারে কর্ম্মত্যাগ করিয়া, কিম্বা কর্ম্মের কতক অংশ বাদ দিলেও বিশ্রাম পাওয়া যায়, কিন্তু স্বপ্নহীন গাঢ় নিদ্রাই সর্ব্বোত্তম বিশ্রাম। নিদ্রা জীবন ধারণের পক্ষে বিশেষ আবশ্যকীয় বিশ্রাম। খাদ্যের অভাবে কয়েক সপ্তাহ কাটান যায় কিন্তু এক সপ্তাহের কিঞ্চিৎ অধিককাল বিনিদ্র অবস্থায় থাকিলে, মনুষ্য

উন্মাদরোগগ্রস্ত হইয়া থাকে। নিদ্রার পরিবর্ত্তে অন্য কোন বস্তু ব্যবস্থাপিত হইতে পারে না। অর্থাৎ এমন কিছুই নাই, যাহা নিদ্রার পরিবর্ত্তে ব্যবহৃত হইলে নিদ্রার ন্যায় কার্য্য করিতে পারে। শরীরের পুষ্টির জন্য খাদ্যের অপেক্ষা নিদ্রার আবশ্যক অধিক।

শয়নগৃহ ও শয্যা।

শয়ন গৃহের দেওয়াল ও মেজে শুষ্ক হওয়া উচিত; যেন স্যাঁতসেঁতে না হয়। দিবসের কতক সময় যেন সেই গৃহে সূর্য্যকিরণ প্রবেশ করিতে পারে। নিদ্রার সময় গৃহে বায়ু চলাচলের উত্তম ব্যবস্থা থাকা উচিত। কিন্তু যেন নিদ্রিতের শরীরের উপর দিয়া বায়ু চলাচল না করে। যখন হঠাৎ বায়ুর তাপের পরিবর্ত্তন হয় তখন গৃহে বায়ু চলাচলের জন্য সাবধানে ব্যবস্থা করা উচিত। প্রশ্বাস দ্বারা আমরা শরীরস্থ বিষাক্ত পদার্থ সমূহ পরিত্যাগ করি ও নিশ্বাস দ্বারা বায়ুস্থিত অক্সিজেন গ্রহণ করিয়া থাকি। নিদ্রার সময় শয়ন গৃহে বায়ু চলাচলের উত্তমরূপ ব্যবস্থা না থাকিলে, উপযুক্ত অক্সিজেন লাভের অভাব বশতঃ আমাদের স্বাস্থ্যহানি হইতে থাকে। এক গৃহে অধিক লোক শয়ন করা উচিত নয়, ইহাতে বায়ু শীঘ্র দূষিত হয়। শয়ন গৃহে প্রত্যেক পূর্ণ বয়স্ক ব্যক্তির জন্য অন্ততঃ ১০০০ ঘন ফুট বায়ু থাকা আবশ্যক। গৃহে আলমারি, বাক্স, সিন্দুক, টেবিল, ছবি প্রভৃতি অধিক সরঞ্জাম থাকিলে বায়ুর স্থান কমিয়া যায় এবং মশকের সংখ্যা বৃদ্ধি পাইয়া থাকে। নিদ্রার সময় গৃহে কোনরূপ আলোক রাখা উচিত নয়। আলোক থাকিলে বায়ু অধিক পরিমাণে দূষিত হয়। প্রদীপ অপেক্ষা বাতি, গ্যাস এবং কেরোসিনের আলোকে বায়ু অধিক পরিমাণে দূষিত হয়। স্বাস্থ্যের পক্ষে বৈদ্যুতিক আলোকই সর্ব্বোত্তম। যাহার চারিদিক বন্ধ এরূপ শয়ন গৃহে কখনই অগ্নি রক্ষা করা উচিত নয়, ইহাতে বায়ু দূষিত হইয়া মৃত্যু ঘটাইয়া থাকে। অবস্থানুযায়ী খাটে,

তক্তাপোষে বা মাচানের উপর শয্যা বিস্তার করা উচিত। মেজের উপর শয্যা পাতিয়া শয়ন করিলে বাত, কাসি, জ্বর প্রভৃতি রোগ হইবার সম্ভাবনা অধিক। ইহা ব্যতীত মেজেয় শোয়াতে সাপ, বিছা ও নানা-প্রকার কীট পতঙ্গাদির ভয় আছে। শয্যা বিশেষ পরিষ্কৃত হওয়া আবশ্যক। শক্ত শয্যাতেই শয়ন করা বিধেয়। নরম শয্যায় নিদ্রা যাওয়ার অভ্যাস স্বাস্থ্যের পক্ষে ভাল নহে। কিন্তু দুর্ব্বল ও রোগী ব্যক্তি নিজের সুবিধা মত যাহাতে ভাল নিদ্রা হয়, সেইরূপ শয্যার ব্যবস্থা করিয়া লইবে। শয্যা প্রতিদিন রৌদ্রে দেওয়া এবং চাদর ও বালিশের ওয়াড় প্রভৃতি ২।৩ দিন অন্তর কাচিয়া ফেলা কর্ত্তব্য। অন্যের ব্যবহৃত শয্যায় কখনও শয়ন করা উচিত নয়। প্রত্যেকের মশারি খাটাইয়া শয়ন করা উচিত। আমাদের দেশে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ যেরূপ, তাহাতে কাহারও এবিষয়ে অবহেলা করা উচিত নয়। মশারি ব্যবহারে ম্যালেরিয়া প্রভৃতি রোগ বাহক মশক হইতে অনেক পরিমাণে রক্ষা পাওয়া যায়। মশারি থাকিলে সাপ, বিছা, কীট, পতঙ্গাদিরও ভয় অনেকটা কম হয়। মশারি রৌদ্রে দেওয়া এবং মধ্যে মধ্যে কাচিয়া ফেলা কর্ত্তব্য।

নিদ্রার কাল ও মাত্রা।

রাত্রিই নিদ্রার কাল। অন্য সময়ে নিদ্রা যাওয়া সাধারণের পক্ষে স্বাস্থ্যহানিকর। দিবাভাগে নিদ্রা যাইলে শিরঃশূল, রাত্র্যন্ধতা, অগ্নিমান্দ্য অরুচি, কাস, স্মরণশক্তিহীনতা, ইন্দ্রিয় দৌর্ব্বল্য প্রভৃতি নানা রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা। বিশেষতঃ স্থূল লোকের কখনই দিবাভাগে নিদ্রা যাওয়া উচিত নয়। যাঁহারা গীত, অধ্যয়ন, পরিশ্রম, ভারবহন দ্বারা ক্লান্ত, অজীর্ণরোগী, ক্ষতরোগী, ক্ষীণ, বৃদ্ধ, বালক বা দুর্ব্বল, এবং যাঁহারা তৃষ্ণা, অতিসার, শূল, শ্বাস ও হিক্কা রোগে পীড়িত, যাঁহারা উচ্চ স্থান হইতে পতিত, উন্মত্ত, যানারোহণে বা জাগরণে ক্লান্ত এবং যাঁহারা ক্রোধ, শোক

ও ভয়ে ক্লান্ত তাঁহাদের পক্ষে দিবা নিদ্রা হিতকর। সাধারণের পক্ষে অসময়ে নিদ্রা, অতি নিদ্রা এবং অনিদ্রা এই তিনই আয়ু নষ্ট করে।

বয়স্থ লোকের নিদ্রার পক্ষে কোন সাধারণ নিয়ম নাই। প্রত্যেক লোকে নিজের শারীরিক অবস্থানুযায়ী নিয়ম করিবে। যতক্ষণ না ক্লান্তি দূর হয় ততক্ষণ নিদ্রা যাওয়া উচিত। নিদ্রাভঙ্গে সমগ্র শরীরে যেন নবশক্তি আসিয়াছে এইরূপ অনুভব করিতে হইবে। নিদ্রার জন্য নিয়মিত সময় রাখা কর্ত্তব্য। পূর্ণ বয়স্ক লোকের পক্ষে নিদ্রার সময়ের সামান্য ব্যতিক্রমে কোন অনিষ্ট হয় না।

শৈশবকালে অধিক নিদ্রার আবশ্যক। এক বৎসরের শিশু যতক্ষণ সম্ভব নিদ্রা যাইবে, ৪ বৎসর পর্য্যন্ত দিবস রজনীর অর্দ্ধভাগ ঘুমাইতে পারে। ৬ হইতে ১০ বৎসর পর্য্যন্ত ১০ ঘণ্টাকাল ঘুমাইতে দেওয়া উচিত। ইহার পর পূর্ণ বয়স্ক হওয়া পর্য্যন্ত (লোক হিসাবে ১৮ হইতে ২১ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত) ৮ ঘণ্টা ঘুমান কর্ত্তব্য।

বৃদ্ধ লোকের পূর্ণ বয়স্কের অপেক্ষা অধিক নিদ্রার আবশ্যক। বৃদ্ধ-দিগের মস্তিষ্ক দুর্ব্বল হওয়ায় অল্প পরিশ্রমের পরই তাঁহারা ক্লান্ত হন, এজন্য তাঁহাদের ঘুমের ব্যাঘাত হওয়া এবং প্রাতে ঘুম ভাঙ্গান উচিত নয়। মোটা লোকের অধিক নিদ্রার আবেশ হয়। স্থূল লোকের অধিক নিদ্রা সর্ব্বথা পরিত্যাজ্য তথাপি একেবারে মাত্রা না কমাইয়া শরীরের যাহাতে বিশেষ অনিষ্ট না হয়, সে বিষয়ে লক্ষ্য রাখিয়া নিদ্রা যাওয়া উচিত।

সুস্থ ও মস্তিষ্কের স্বল্প পরিশ্রমী লোকের অপেক্ষা স্নায়বিক দুর্ব্বলতায় ও মস্তিষ্কের অত্যধিক পরিশ্রমকারী ব্যক্তিদিগের অধিকক্ষণ নিদ্রা যাওয়া কর্ত্তব্য, ইহাদের পক্ষে অনেকক্ষণ নিদ্রায় কাটান উচিত। অধিক উত্তাপ ও অতি শীতলতা স্নায়ুমণ্ডলীকে উত্তপ্ত করে। এজন্য গ্রীষ্মপ্রধান ও শীতপ্রধান দেশের লোকের অধিক নিদ্রার আবশ্যক। গ্রীষ্ম প্রধান দেশে

দিবসের মধ্যভাগে অত্যধিক গরম অনুভূত হয়। বিশেষ ক্লান্তি বোধ হইলে, সেই সময় কিছুক্ষণ নিদ্রা যাওয়া শরীরের পক্ষে হিতকর। শীত-প্রধানদেশে রাত্রে যখন শীতের মাত্রা খুব অধিক হয়, সেই সময় গাঢ় নিদ্রা স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ অনুকূল।

নানা কারণে অনিদ্রা রোগ জন্মে। মস্তকে রক্তাধিক্য ও তৎসঙ্গে পদদ্বয় শীতল থাকিলে অনিদ্রা রোগ জন্মে। বদ্ধ বায়ু দ্বারা নিদ্রার ব্যাঘাত হয়। অতি ভোজন ও বিলম্বে ভোজন নিদ্রার বিঘ্ন ঘটায়। কোষ্ঠবদ্ধতায় অনিদ্রা রোগ জন্মিতে পারে। শোক ও উত্তেজনার দ্বারা নিদ্রার বিঘ্ন হয়। পেশী সমূহের চালনা না হইলেও এরূপ হয়। মানসিক কষ্ট এবং শয্যার দোষেও নিদ্রার ব্যাঘাত হইয়া থাকে।

অনিদ্রা রোগ।

অনিদ্রা রোগে নিম্নলিখিত উপায়ে অনেক উপকার পাওয়া যায়—মস্তিষ্কে রক্তাধিক্য ও পদদ্বয় শীতল হইলে, গরম জলে কয়েক মিনিট পদদ্বয় ডুবাইয়া রাখিয়া, মুখে, চোখে ও কপালে ঠাণ্ডা জল দিলে বিশেষ উপকার হইয়া থাকে। মন হইতে সমস্ত চিন্তা দূর করিলে লোকে নিদ্রা যাইতে পারে। শ্রান্তি দূর করিবার পর শরীরের সমস্ত পেশী আল্‌গা করিয়া পা হইতে মস্তক পর্য্যন্ত শরীরের সকল অংশ শয্যার উপর বিস্তৃত করিতে হইবে। এইরূপ অবস্থায় মনকে চিন্তাশূন্য করিলে শীঘ্রই নিদ্রা আসিয়া থাকে। গ্রীষ্মপ্রধান দেশে শয়নের পূর্ব্বে কপাল, ঘাড়ের পশ্চাদ্ভাগ, মুখ ও পদদ্বয় ঠাণ্ডা জলে ধৌত করিয়া, ভিজা বস্ত্র দ্বারা সমস্ত শরীর মুছিয়া ফেলিলে বিশেষ উপকার পাওয়া যায়। অত্যধিক গ্রীষ্মের সময় বৈকালিক স্নান নিদ্রার অনেক সহায়তা করে। পরিষ্কৃত বায়ুর শ্বাস ক্রিয়ার দ্বারাও নিদ্রার আবির্ভাব হইতে পারে। শীঘ্র সমস্ত শরীর গরম জলে ভিজান বস্ত্র দ্বারা মুছিয়া ফেলিলে নিদ্রা হইয়া থাকে। শয়নের পূর্ব্বে

নির্ম্মল বায়ুযুক্ত স্থানে যতক্ষণ না ঘুম আসে ততক্ষণ বেড়াইলে কিম্বা অল্প ব্যায়াম করিলে সুনিদ্রা হইতে পারে। ঘুম পাড়ানর গান গাহিয়া ছেলেদের ঘুম পাড়ান যায়। ইহা হিপ্‌নটিজিমের ন্যায় ক্রিয়া করে।

সুনিদ্রা।

এইরূপ উক্ত আছে যে, নিদ্রার সময় এক একটী করিয়া সমস্ত ইন্দ্রিয়ের শক্তি লোপ পায়। প্রথমে চক্ষুর পাতা মুদিয়া যায় কিন্তু অন্য সকল বিষয়ে জ্ঞান থাকে। পরে স্বাদ গ্রহণের ক্ষমতা যায়। তৎপরে ঘ্রাণ গ্রহণের শক্তি লোপ পায়। সকলের শেষে চিন্তা শক্তির নাশ হয়। সুনিদ্রা আমাদের শরীরে নব জীবনীশক্তি প্রদান করে। শরীরের অত্যধিক ক্লান্তি হইলেই আমাদের নিদ্রার আবেশ হয় এবং মনে হয় আমাদের শরীর হইতে সমস্ত জীবনীশক্তি লোপ পাইতেছে। কিন্তু গাঢ় নিদ্রার পর আমার নব জীবন পাইয়া জাগরিত হই। গাঢ় নিদ্রার পর শরীরে যেরূপ শান্তি অনুভূত হয়, অন্য কিছুতেই সেরূপ শান্তি হইতে পারে না। সুনিদ্রা আমাদের পরিশ্রান্ত স্নায়ুমণ্ডলীকে শক্তিশালী ও পেশীসমূহকে সবল করে এবং দেহে নূতন শক্তি ও স্ফূর্ত্তি আনয়ন করে। সুনিদ্রা পরিশ্রান্তের "মধুর শক্তিবর্দ্ধক রসায়ন" দিবসের শ্রমীর হৃদয়ে তৃপ্তি দান করে ও তাহাকে পুনঃ কর্ম্মক্ষম করে। সামান্য স্নায়বিক দুর্ব্বলতায় গাঢ় নিদ্রাই উপযুক্ত ঔষধ।

সংযম।

সংযম ব্যতীরেকে সম্পূর্ণ স্বাস্থ্য-রক্ষা করা অসম্ভব। আহার, বিহার, নিদ্রা, ব্যায়াম ও মানসিক শ্রম প্রভৃতি সকল বিষয়েই সংযম আবশ্যক। ইহাদের কোন একটী বিষয়ে অসংযমী হইলে স্বাস্থ্যহানি ঘটে।

অসংযত আহার বিশেষ স্বাস্থ্যহানিকর। লোভ পরবশ হইয়া অধিক আহার করা উচিত নয়। অধিক আহারে পরিপাক ক্রিয়া সুসম্পন্ন হইতে পারে না। ইহাতে মেদবৃদ্ধি, পরিপাক শক্তির হ্রাস, অজীর্ণ, উদরাময় প্রভৃতি বিশেষ ব্যাধিসমূহ জন্মে। অনেক সময় অতিরিক্ত ভোজনের ফলে মৃত্যু ঘটিয়া থাকে।

উপযুক্ত ব্যায়ামে স্বাস্থ্যের উন্নতি হয় কিন্তু সহসা ব্যায়ামের মাত্রার আধিক্য হইলেই স্বাস্থ্যের বিশেষ ক্ষতি হইয়া থাকে। অতিরিক্ত ব্যায়ামে দেহক্ষয় অনিবার্য্য। ইহার ফলে শ্বাস, কাস ও ধাতুক্ষয় প্রভৃতি নানা মারাত্মক ব্যাধি জন্মিয়া থাকে।

নিদ্রা জীবন ধারণের ও স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য অত্যাবশ্যক হইলেও অতি নিদ্রা সর্ব্বদা পরিত্যাগ করা কর্ত্তব্য। অতি নিদ্রার জন্য অগ্নিমান্দ্য, ইন্দ্রিয় দৌর্ব্বল্য ও স্মরণশক্তিহীনতা প্রভৃতি রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা।

মনের সংযম সর্ব্ব প্রথম আবশ্যক। শরীরের সহিত মনের অতি ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ। মনের সুস্থতা যেমন শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর নির্ভর করে, সেইরূপ মন স্বচ্ছন্দ না থাকিলে শরীর কখনই ভাল থাকে না। অতিরিক্ত মানসিক পরিশ্রম সর্ব্বথা পরিত্যাজ্য। ইহাতে শিরঃপীড়া, বুদ্ধি ও স্মরণ শক্তির হ্রাস এবং উন্মাদরোগ প্রভৃতি রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা। মানসিক পরিশ্রমে মস্তিষ্ক ও স্নায়ুযন্ত্রের ক্ষয় হয়। যাঁহাদের এই ক্ষয়ের মাত্রা অধিক হয়, তাঁহারা প্রায় অল্পায়ু হইয়া থাকেন।

নিকৃষ্ট মনোবৃত্তিসমূহের উপদ্রব হইতে মনকে রক্ষা করা কর্ত্তব্য। কাম, ক্রোধ প্রভৃতি নিকৃষ্ট বৃত্তিসমূহ মনকে সর্ব্বদা বিক্ষিপ্ত করিয়া থাকে। এই সকল প্রবৃত্তির সম্পূর্ণ অধীন হইয়া স্বাস্থ্য রক্ষা করা একেবারে অসম্ভব। মানব মনে শিশুকাল হইতেই কাম প্রবৃত্তির উন্মেষ হইয়া থাকে এবং যৌবনে তাহা পরিপুষ্টি লাভ করে। বাল্যকালে উপযুক্ত সৎশিক্ষা ও সৎসঙ্গ পাইলে এই প্রবৃত্তিকে অনেকটা বশীভূত করা যায়। কামপ্রবৃত্তির অধীন হইয়া পড়িলে, মনুষ্য কিছুতেই স্বাস্থ্যরক্ষা করিতে পারে না এবং রোগ ও নানা যন্ত্রণা ভোগ করিয়া অকালে কালগ্রাসে পতিত হয়।

ক্রোধ স্বাস্থ্যের বিশেষ ক্ষতি করে। এই রিপুকে প্রশ্রয় দিলে ক্রমশঃ ইহা একটি ব্যাধিস্বরূপ হইয়া উঠে। হৃৎপিণ্ড ও মস্তিষ্ক সহজেই ক্রোধদ্বারা বিচলিত হয়। ইহাতে রক্তসঞ্চালন ক্রিয়ার ব্যাঘাত এবং হৃৎপিণ্ডের কার্য্য অনিয়মিতরূপে হইয়া থাকে। অতিরিক্ত ক্রোধে মৃত্যু ঘটিবারও সম্ভাবনা।

ভয়, শোক, নৈরাশ্য প্রভৃতিও স্বাস্থ্যের বিরোধী। সহসা ভয়ে অভিভূত হইলে সংজ্ঞা লোপ পায় এবং কখনওবা প্রাণহানি ঘটে। শিশু-দিগকে ভয়প্রদর্শন করা কদাচ উচিত নয়। শোকেও সংযমের আবশ্যক। শোকে ব্যাকুল হইলে বায়ুরোগ জন্মিতে পারে এবং অনেকে উন্মাদগ্রস্ত হইয়া থাকে। কোন কারণে বিশেষ নিরাশ হওয়া উচিত নয়। হর্ষের পরেই নৈরাশ্য উপস্থিত হইলে, মনে অত্যন্ত আঘাত লাগে। তাহাতেও অনেকে উন্মাদগ্রস্ত বা মৃত্যুমুখে পতিত হয়।

শরীর ও মনের সকল প্রকারের অসঙ্গত উত্তেজনা সম্বরণ করিয়া সংযম সহকারে আত্মরক্ষা করা কর্ত্তব্য। সংযমী মানব সর্ব্বদা সুখী, সুস্থ এবং দীর্ঘজীবন লাভে সমর্থ হইয়া থাকে।